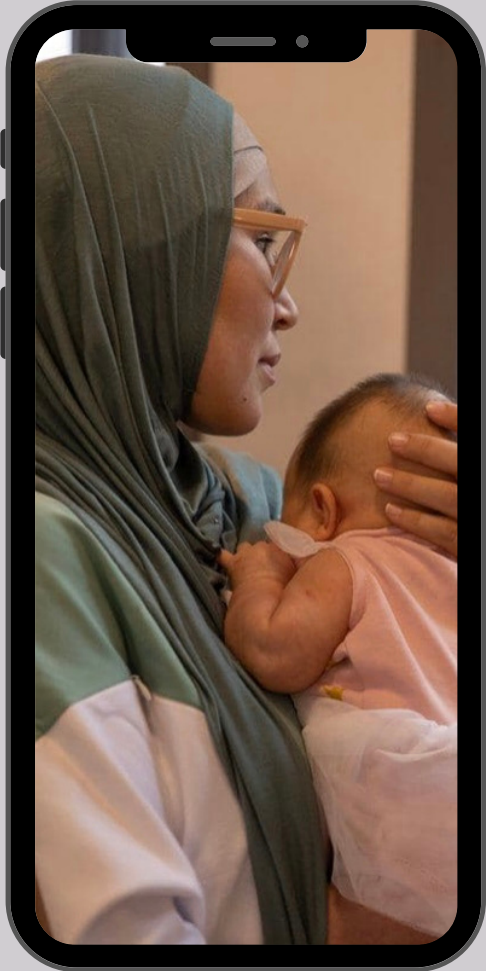


# 18-24 АЙЛЫҚ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН МЕДИАПЛАН



## Гаджет қолдануға болмайтын орындар

Балалар гаджет қолдануға болмайтын жерлерді білу керек

### Жатын бөлме

- Құрылғы түнде баланың бөлмесінен алыс жерде қуатталады
- Қоңыраулар мен хабарламалар баланың ұйқысына кедергі келтіруі мүмкін
- Балалар ұйықтар алдында гаджетті қолдануды, тексеруді әдетке айналдырмауына көмектесіңіз
- Гаджет қуатталған кезде түсетін жарық бала ұйқысының сапасына әсер етуі мүмкін

### Ас үйде немесе асханада

- Отбасыңызбен тамақтанғанда немесе басқа да жиында гаджеттер қолданбаңыз.

### Бесік арба (коляска)

## Гаджет қолданбайтын уақыт

Балалар кішкентай кезінен қай кезде гаджет қолдануға болмайтынын білулері керек.

### Отбасына арналған уақыт

- Отбасына арналған уақыт дегеніміз- жанұяның барлық мүшелері бірге болғанда немесе белгілі бір уақытта бос қосатынын айтамыз. Мысалы, көлікке барлығы отырғанда немесе мектепке барғанда.

### Түскі ас кезінде

- Тамақ ішіп отырғанда теледидарға немесе басқа да мобильді құрылғыларға қарамаңыз

### Ұйқыға бір сағат қалғанда

- Гаджеттер мен теледидар көру баланың ұйқысына кедергі келтіреді.
- Экранның жарығын азайтыңыз
- Жатар алдында ойын ойнамаңыз және көңіл күйге әсер ететін контент көрмеңіз

## **Қарайтын контентті фильтрден өткізіңіз**

Пайдалы медиа-контентті таңдаңыз

- 80 000 астам тәрбиеге байланысты қосымшалар бар. Бірақ зерттеулердің нәтижесінде олардың сапасының төмен екені анықталды. Сондықтан пайдалы ақпаратты Common Sense Media-дан ағылшын тілінде іздеңіз. Қосымшадағы ойындар мен бағдарламалар балаларыңыз үшін жақсы контент таңдауға көмектеседі.

## **Гаджеттерді қалай пайдалану керек:**

Бірге көріңіздер (ата-ана немесе үлкендермен)

- Бірге көру араларыңызды жақындастырады және талқылауға жақсы.
- Кішкентай балалар тәрбиелік мәні бар бағдарламалар мен видеоларды үлкендермен бірге көргенде тез үйренеді және бала мен ата-ана арасында жақсы қарым-қатынас орнайды.

**Баланың гаджет қарау уақытына «ақылға қонымды шектеулер» енгізіңіз және оның бос уақыты:**

- Далада ойнауға
- Кітап оқуға
- Достарымен болуға
- Lego конструкторы және бас қатырғышқа
- Отбасымен қарым-қатынасына қалуы керек.