

UTILIZASYON EKTRAN YO

Orientaciones de apoyo para la familia



Jodi a, resous teknolojik tankou televizyon, telefòn selilè, tablèt ak òdinatè yo jwenn chak jou nan anpil fanmi ak timoun yo, yo trè atiran e amizan pou yo.

Malgre ke kalite resous sa yo se zouti ki elaji mond lan, yo bay enfòmasyon rapid ak divès kalite opòtinite aprantisaj, yo mande yon siveyans kontinyèl, sipò ak règleman pa fanmi an ak granmoun yo enpòtan.

Anplis, aparèy sa yo fè li difisil pou timoun yo pran kontwòl yo, sepou sa, granmoun yo dwe konnen epi montre yo ki jan pou yo kontwole pwòp tèt yo nan itilizasyon aparèy sayo. Ajoute sou sa, leta aktyèl la, lakoz ijans sante, sa te pwodwi yon gwo konsomasyon nan teknoloji, nou dwe pwoteje, swen, byennèt ak devlopman entegral timoun yo.

¿Poukisa li enpòtan poun akonpaye timoun yo pou yo kontwolè pwòp tèt payo sou itilizasyon ekran yo lakay ou?

- Paske pandan premye ane yo, sèvo timoun yo nan yon pwosesis ki gen gwo platisite kote yo pwodwi koneksyon neral (nan sistèm nève yo) ki enpòtan. Nan devlopman entegral yo, yo rive nan limit ke yo gen entèraksyon dirèk ak moun, ak kanmarad yo, ak eleman ak materyèl tipik nan anviwònman an, nan eksperyans konkrè nan jwe kote yo ka dekouvri, eksplòre ak tout sans yo, kominike ak deplase aktivman.

- Timoun yo nan yon pwosesis aprantisaj epi yo egziye kontrent, sipò ak konsèy nan men granmoun enpòtan yo progresivman, aprann kontwole tèt yo emosyon yo, enpilsyon ak konpòtman yo. Yomenm pou kont yo pa konnen ki jan pou yo kontwole pwòp tèt yo, ni itilize resous yo.

- Granmoun ki responsab pou pran swen timoun yo responsab pou pwoteje sekirite ak byennèt yo, anseye yo abitud ak nòm ki gide yo nan direksyon pou pran swen tèt yo.
- Rechèch syantifik sou enpak ekran yo rekòmande pou timoun ki ant 0 a 2 zan pa dwe ekspozè a itilizasyon ekran teknolojik yo.
- Resous teknolojik ak aksè entènèt se mwayen nou ka jwenn aksè san restriksyon, Se poutèt sa, nou dwe akonpaye ak sipòte timoun yo nan itilizasyon yo pou sekirite yo
- Se pa tout enfòmasyon ki disponib sou entènèt la serye, kidonk li nesesè pou tcheke li epi chwazi yon lyen apwopriye.
- Gen yon gwo kantite paj wèb ak pòtay ki gen kontni ki pa enpòtan nan devlopman ak aprantisaj karakteristik timoun yo.



¿Ki rekòmandasyon pou akonpaye, sipòte ak kontwole itilizasyon ekran lakay ou yo?

- Kenbe yon lyen afektif ak dyalòg likid ak timoun yo, ki ba yo sekirite ak konfyans, pou yo konnen ke yo gen granmoun ki disponib pou koute yo epi aksepte bezwen yo.

- Avèk timoun ki gen plis pase 2 zan, jenere abitud pou itilize, etabli orè fiks, ki nan okenn ka sipèpoze ak moman entèraksyon fanmi an nan manje, jwe, li istwa, nan mitan lòt moun.

- Eksplike fason pou jwenn aksè nan paj wèb yo rekòmande pou timoun yo, lè ou konsiderel kòm motè rechèch valide, tankou:

www.buscadorinfantil.com

www.enlaces.cl/recursos-educativos

www.chileparaniños.cl

Epi nan **www.integra.cl**, seleksyone lyen ki pèmèt aksè dirèk nan paj wèb pou timoun yo, li bay divès kalite altènativ pou jwèt, amizman, ekspresyon, devlopman nan imajinasyon, ladrès lekti ak konesans nan nouvo eleman nan anviwònman an sosyal ak natirèl.

- Siveye prestans fizik timoun nan devan ekran an. Li rekòmande pou gen yon wotè ki pèmèt yo dage dwat nan direksyon ekran an, ak bon ekleraj pou evite fatig nan je yo.



- Distans ki rekòmande ant ekran an ak je timoun nan se omwen 1 mètr ak yon televizyon, 40 cm ak yon grenn, 50-60 cm ak yon òdinatè ak 30 cm ak yon ekran telefòn selilè.
- Pou defini tan an, li rekòmande pou itilize eleman espesifik, pou egzanp, pou sèvi ak yon sabliye ki fèt ansanm ak timoun nan, sèvi ak yon alam ki siyal pasaj la nan tan, oswa yon revèy epi di timoun nan: "Lè flèch la rive nan nimewo sa a sa vle di ke tan an fini."
- Anvan lè a fini, antisipe timoun nan konbyen li rete, di, pou egzanp: "Li te 5 minit epi ou gen 5 minit fini." Mesaj sa a se yon sipò pou timoun nan jwenn òganize nan tan, bese nivo enkyetid yo epi piti piti aprann kontwòl tèt yo.

- Sipòte ak gide timoun nan pou li aprann chwazi sa ki ka wè nan laj li ak etap devlopman li, eksplike nan mo senp poukisa swen tèt li enpòtan.
- Akonpaye timoun nan pandan li ap itilize resous teknolojik la, pou kapab pwoteje kalite enfòmasyon li gen aksè a.
- Pwoteje tan ekspozé a sou ekran yo, ki pa dwe depase 20 a 30 minit pa jou avèk telefòn selilè, tablèt ak òdinatè ak yon maksimòm de 1 èdtan avèk televizyon an.
- Itilize ekran chanje dòmi, se poutèt sa, li rekòmande pou anpeche timoun yo ekspozé tèt yo nan itilizasyon yo, omwen 1 èdtan anvan yo ale nan dòmi.

Pou nou sonje

- A** Ofri divès aktivite ki ankouraje jwèt ak mouvman nan timoun nan, paske li pi benefik pou devlopman sèvo yo pase lè yo ekspozé devan ekran an.
- B** Siveye sa timoun nan wè, eksplike poukisa li pa apwopriye pou li epi ofri yon lòt aktivite an retou.
- C** Fanmi an ak granmoun yo dwe ajè kòm modèl pou timoun yo, kidonk li esansyèl pou ba yo yon egzanp sou itilizasyon resous teknolojik ak pwoteksyon nou dwe pran avèk yo.

- D** Èd vizyèl sa yo rekòmande pou pi byen konprann pwoteksyon ki genyen nan itilizasyon ekran yo lakay nou:

Kisaw wè lèw gade TV?" Fundación Integra – CNTV.
<https://www.youtube.com/watch?v=u5g55jRZnBo>

"Tigason, tífia k itilizasyon ekran" Chile Crece Contigo.
<https://www.youtube.com/watch?v=lgd600Y7C8k>