

Mga Payo para sa Mga Pamilya:

Mga Screen at ang Mga Maagang Taon



Ang mga screen at mga digital na device ay bahagi ng buhay para sa maraming pamilya – lalo na simula nang magkaroon ng pandemya.

Bagaman hindi inirekomenda ng mga eksperto ang anumang oras sa screen para sa mga bata na wala pang dalawang taong gulang, at hindi hihigit sa isang oras sa



isang araw para sa mga bata na may edad na dalawa hanggang lima, sa karamihan ng mga pamilya mahirap itong sundin. Tandaan: natututo nang pinakamabuti ang iyong anak sa oras na kaharap ka. Bagaman hindi ito mapapalitan ng mga screen, maaaring may mga benepisyo ang mga ito kung gagamitin mo ito nang tama.

Mga payo para sa paggamit ng teknolohiya sa bahay:



Gumawa ng mga patakaran

- Planuhin kung kailan, bakit, at kung gaano katagal at sino ang gagamit ng mga screen. *“Panoorin natin ang palabas na ito pagkatapos ng tanghalian para matuto tayo ng tungkol sa mga hayop sa karagatan. Puwede natin itong panoorin nang 20 minuto.”* 
- Mag-set ng mga oras na “wala sa screen.” Sa mga oras na ito, walang gagamit ng device sa pamilya
- I-off ang mga screen at itabi ang mga device nang kahit isang oras bago matulog. Ang pagtingin sa mga screen bago matulog ay maaaring makaapekto sa hormone na tumutulong na makatulog ang bata 

Kapag gumagamit ng screen ang iyong anak, panoorin ito kasama sila

- lugnay sa tunay na buhay ang nangyayari sa screen. *“Lumangoy kami sa lawa katulad ng mga batang iyon!”* 
- Magtanong, tulad ng “Ano ang nangyari?”, “Ano ang sa tingin mong susunod na mangyayari?”
- Pag-usapan ang nakikita mo. *“Ang mga astronaut ay nasa malaking rocket ship!”* 

Limitahan ang oras na ikaw ay gumagamit ng device kapag kasama ng iyong mga baby at anak

- Itabi ang iyong device kapag kumakain o kapag nakikipaglaro ka sa iyong anak. Ginagaya ng mga bata ang matatanda sa kanilang mga buhay, kaya kung gumagamit ka ng device, gugustuhin din nilang gumamit nito. 
- Iwasang nakabukas ang TV sa background
- Buksan lang ang TV para sa isang palabas at pagkatapos ay patayin ito kapag natapos na ang palabas. 

Pumili ng mga naaangkop na palabas, laro at mga app

- Pumili ng mga programa na ginawa para sa grupo ng edad ng iyong anak o may partikular na mga layunin para matuto
- Pumili ng mga programa na interactive at may mga tao o tauhan na nag-uusap

Kapag palaging nakabukas ang TV, makakaapekto ito sa mga kakayahan sa wika at atensyon ng iyong anak. Makakaabala rin ito sa inyong dalawa para maglaan ng oras nang magkasama, na napakahalaga para matuto. Patayin ang TV kapag may balita o programa na para sa matatanda at mas may edad na mga bata.



Canadian
Children's
Literacy
Foundation

Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens

Mayroon ka bang mga tanong na ito?:

Mga Screen at ang Mga Maagang Taon

Tanong

Sagot

“Mas babagal ba ang pag-unlad ng mga kakayahan ng aking anak dahil sa oras sa screen?”

Depende sa kanilang edad. Ang mga bata na wala pang 12 buwan na madalas na ma-expose sa oras sa screen ay ipinapakitang mas malaki ang pagkaantala sa wika. Wala masyadong natututunan ang mga bata sa screen sa ganitong edad. Marami silang natututunan sa matatanda sa tunay na buhay, kaya siguruhing magbasa, magsalita, kumanta, maglaro at magyakapan nang magkasama!



“Ayos ba kung gumagamit ang aking baby ng mga screen para makipag-video chat sa pamilya?”

Oo. Ang pakikipag-usap sa mga miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng mga video chat ay makakatulong bumuo ng mga ugnayan, lalo na kung hindi sila magkikita nang personal. Kahit mga baby ay may nakukuha kapag direkta silang kinakausap ng matanda. Mas marami silang nakukuha mula sa lolo o lola na nakikipag-usap sa kanila sa isang video chat kaysa sa pakikinig sa isang tauhan na nagsasalita sa isang palabas.



“Natutulungan ba nitong kumalma ang isang bata kapag tahimik silang nakatingin sa screen?”

Hindi. Kapag binibigyan ng oras ang isang bata sa screen para kumalma, maaari itong humantong sa mga problema na matutong magtakda ng mga limitasyon at kontrolin ang kanilang mga nararamdaman. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang mga batang maraming oras sa screen sa maagang pagkabata ay mas nahihirapang kontrolin ang kanilang asal.



“Ang pagbabasa ba ng e-book ay kasing buti ng pagbabasa ng naka-print na libro?”

Mahirap malaman. Minsan, sinasabi ng mga pag-aaral na parehong sinusuportahan ng mga e-book at naka-print na libro ang matuto nang maaga. Sinasabi ng iba pang mga pag-aaral na mas maganda ang mga naka-print na libro sa pagtuturo ng maagang mga kasanayan sa pagbabasa at wika at tinutulungan ang bata at matanda na magkaroon ng oras nang magkasama. I-enjoy ang mga e-book kasama ng iyong anak kung mas gusto mo ang mga ito, pero huwag isantabi ang mga naka-print na libro – napakarami nitong benepisyo!

Sa mga naka-print na libro:

- Natututo ang mga bata ng mga mahalagang kakayahan tulad ng paglipat ng mga pahina at pag-alam kung paano hahawakan ang libro sa tamang paraan
- Nagtutuo ng pansin ang mga bata sa kahulugan ng kuwento. Maaari nilang ituro ang mga salita o larawan nang walang abala tulad ng mga sound effect o animation
- Ang mga magulang ay maaaring magtuo ng pansin sa pakikipag-usap sa anak tungkol sa kuwento sa halip na tungkol sa kung paano gamitin ang device



“Ano ang mabuti sa oras sa screen?”

Maaaring suportahan ng mga screen ang pagkatuto kung gagamitin ang mga ito nang tama at hindi madalas, at kung may kasamang matanda. Ang mga screen ay hindi pamalit sa oras na kasama ka nang harapan. Ang mga palabas sa telebisyon na nadisenyo nang maayos at angkop sa edad ay makakatulong sa iyong anak na matuto ng mga kakayahan kung siya ay mahigit sa dalawang taong gulang na. Ang mga palabas ay maaaring magpakilala ng mga mahalagang paksa tulad ng matutunan ang iba't ibang kultura. Ang mga interactive na app, kapag ginamit kasama ng paglahok ng matanda, ay makakatulong sa bata na bumuo ng maagang karunungan magbasa at sumulat sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanya ng pagkakataong magsanay na makilala ang mga letra, tunog at mga salita.

