

# Балаңыз телефон көп қарайды ма?



Қазіргі таңда көптеген балалар телефонды жиі қолданады. Ұзақ уақыт телефон қарау баланың көру қабілетіне, сөйлеу дамуына, ұйқысына және мінез-құлқына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан ата-аналар баланың телефон қолдану уақытын бақылап, оны шектеуі маңызды. Баламен көбірек сөйлесіп, бірге ойын ойнап, кітап оқып, таза ауада серуендеуге уақыт бөлген дұрыс.

Телефонды тек қысқа уақытқа және пайдалы, дамытушы бағдарламалар үшін ғана қолданған жөн. Балаға үлгі болу үшін ата-ананың өзі де телефонды шамадан тыс пайдаланбағаны дұрыс.

## Кеңес:

Баланың дені сау, белсенді әрі жан-жақты дамуы үшін телефон уақытын азайтып, пайдалы іс-әрекеттерге көбірек көңіл бөлу кеңес берілді.