

Làm sao để thực hiện các khuyến cáo này<sup>2</sup>

Các giáo viên, quản lý trường học, nhà hoạch định chính sách, phụ huynh/ người giám hộ, người chăm sóc, các y bác sỹ và đơn vị cung cấp dịch vụ y tế có thể thực hiện những khuyến cáo này bằng phương pháp Bốn “M”

- **Manage** - Quản lý lối sống ít vận động
  - Xem các gợi ý bên trên
- Khuyến khích sử dụng thiết bị điện tử một cách có ý nghĩa -**Meaningful**
  - Ưu tiên các hình thức giao tiếp trực diện thay vì sử dụng thiết bị điện tử
  - Chỉ sử dụng thiết bị man hình khi đó là công cụ sư phạm tốt nhất cho nội dung giảng dạy và mang lại khả năng lĩnh hội tốt hơn
  - Sử dụng thiết bị phục vụ chủ yếu để tăng kết nối của học sinh về tinh thần và thể chất thay vì chỉ xem thụ động
  - Khi đang làm bài tập, cần tắt màn hình khi không sử dụng thiết bị, bao gồm cả TV hoặc video
  - Tránh xem thiết bị điện tử trong khi ăn và các bữa ăn giữa giờ
  - Tránh sử dụng màn hình như một phương pháp mặc định khi giảng bài hoặc quản lý lớp học.
  - Khuyến khích học sinh tự kiểm soát thời gian xem các thiết bị điện tử và lên kế hoạch cho hoạt động thể chất và vui chơi ngoài trời.
- Các giáo viên, đơn vị cung cấp dịch vụ y tế, phụ huynh và người chăm sóc nên làm gương trong việc xem các thiết bị điện tử một cách lành mạnh và có ý nghĩa
- **Monitor** – giám sát các biểu hiện không tốt ở trẻ khi xem các thiết bị điện tử và theo dõi cùng y bác sỹ hoặc người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu tình trạng này rõ rệt và nghiêm trọng hơn. Các dấu hiệu đáng lo ngại của việc xem thiết bị điện tử
  - Trẻ phàn nàn rằng chúng thấy nhàm chán và không vui khi không được sử dụng các thiết bị điện tử.
  - Trẻ gặp khó khăn trong việc chấp nhận hạn chế thời gian xem các thiết bị điện tử.
  - Xem thiết bị điện tử ảnh hưởng tới việc học ở trường và các sự kiện gia đình, giấc ngủ, hoạt động thể chất, vui chơi ngoài tuyến, hoặc giao tiếp trực tiếp với người khác.
  - Xuất hiện các cảm xúc tiêu cực sau khi chơi trò chơi điện tử, nhắn tin, hoặc sử dụng các mạng xã hội.

<sup>2</sup>Có sửa đổi với sự cho phép của Hiệp hội Trẻ em Canada (Canadian Paediatric Society, 2019)