

# Urus Masa Skrin Cucu Anda

Terlalu banyak masa skrin boleh menjelaskan perkembangan cucu anda

Berapa banyak masa skrin yang sepatutnya diberikan kepada cucu anda?



< 1.5 tahun

Masa skrin tidak disyorkan



1.5 – 6 tahun

Hadkan penggunaan skrin kepada kurang daripada satu jam sehari di luar waktu sekolah



7 – 12 tahun

Kurang daripada 2 jam skrin digunakan dalam sehari, kecuali berkaitan dengan kerja sekolah

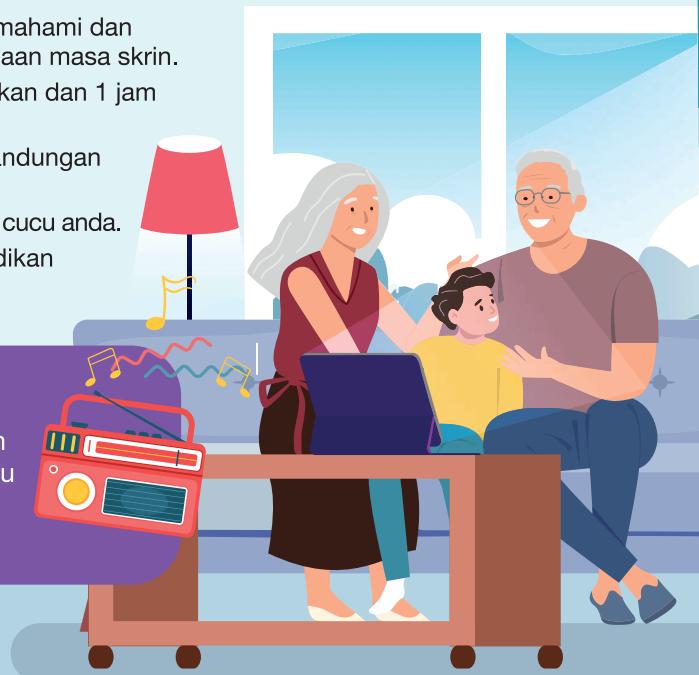
Sebagai datuk dan nenek, anda juga boleh memainkan peranan anda dalam mengurus masa skrin mereka. Berikut merupakan beberapa cara:

## Tetapkan peraturan... dan ikuti peraturan tersebut!

- Berbincang dengan ibu bapa mereka untuk memahami dan menyelaraskan peraturan mereka bagi penggunaan masa skrin.
- Jangan tawarkan masa skrin semasa waktu makan dan 1 jam sebelum waktu tidur cucu anda.
- Amalkan penglibatan aktif dengan menonton kandungan bersama cucu anda.
- Jangan gunakan skrin hanya untuk menghiburkan cucu anda.
- Tonton dan berbincang tentang program pendidikan dengan cucu anda.

## Petua bonus:

Tiada televisyen dan skrin dengan kandungan perlu dimainkan di latar belakang apabila cucu anda hadir dan tidak menonton. Sebaliknya, mainkan lagu jika dikehendaki.



Imbas kuiz untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anda tentang masa skrin!  
[go.gov.sg/grands-quiz-screentime](http://go.gov.sg/grands-quiz-screentime)



An initiative of



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE



Ministry of Education  
SINGAPORE



MINISTRY OF  
SOCIAL AND FAMILY  
DEVELOPMENT