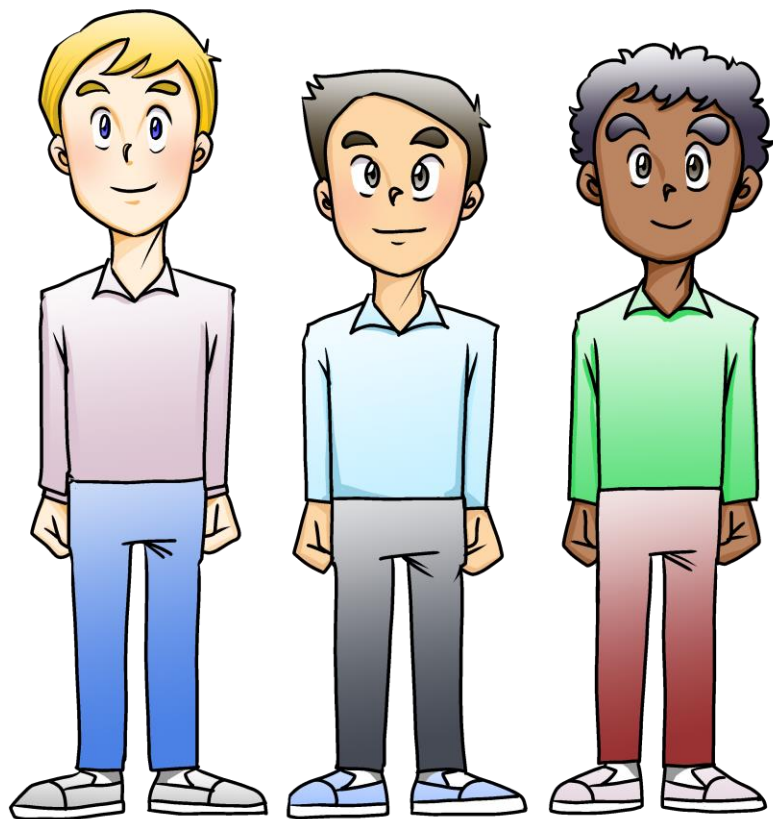


Pag-gamit ng media sa isang balanseng paraan

*MEDIA
BALANCE*





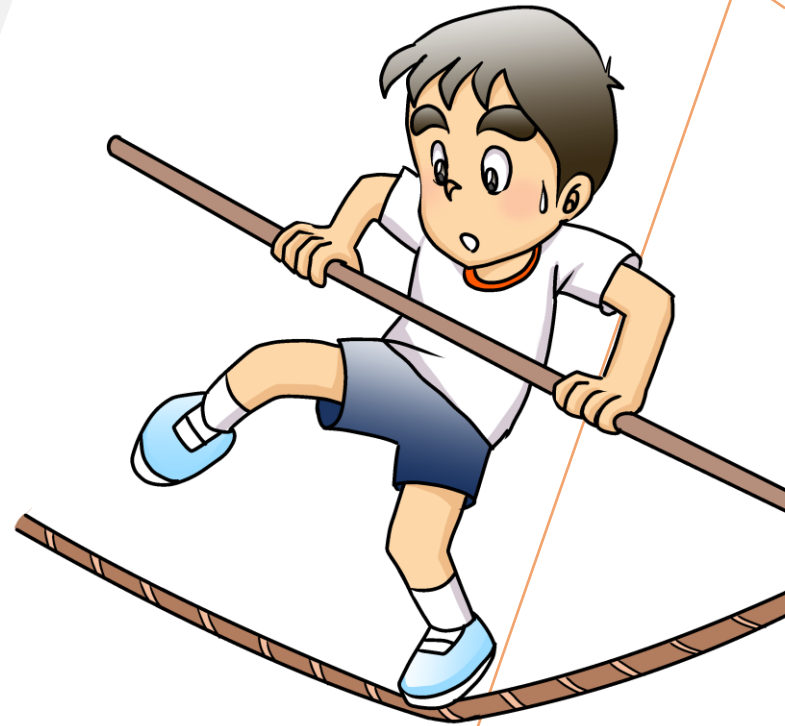
Pag-isipan ang mga pangakong kailangan sa paggamit ng media sa isang balanseng paraan.

Ang balanseng pag-gamit ng media

MEDIA

BALANCE

Nangangahulugan ito na, ginagamit mo ang media, sa pamumuhay kasama ang pamilya, sa oras ng pag-aaral, at sa oras ng paglalaro sa isang balanseng paraan.



Kapag wala sa balanse ang pag-gamit ng media

Maaaring mas maikli ang pag-tulog at maaaring mahirapan ka na ihinto ang pag-gamit ng media.

Gamitin nang husto ang mahahalagang tool at gamitin ang mga ito nang maginhawa at maayos.

Kung gagamitin ang media sa isang balanseng paraan, ay gagawing mas kasiya-siya ang iyong pamumuhay.

Isipin natin ang mga pangako at paraan para sa pag-gamit ng media sa isang balanseng paraan.

Balikan ang mga nakaraang ginamit na media

Anong klaseng media ang madalas mong ginagamit?

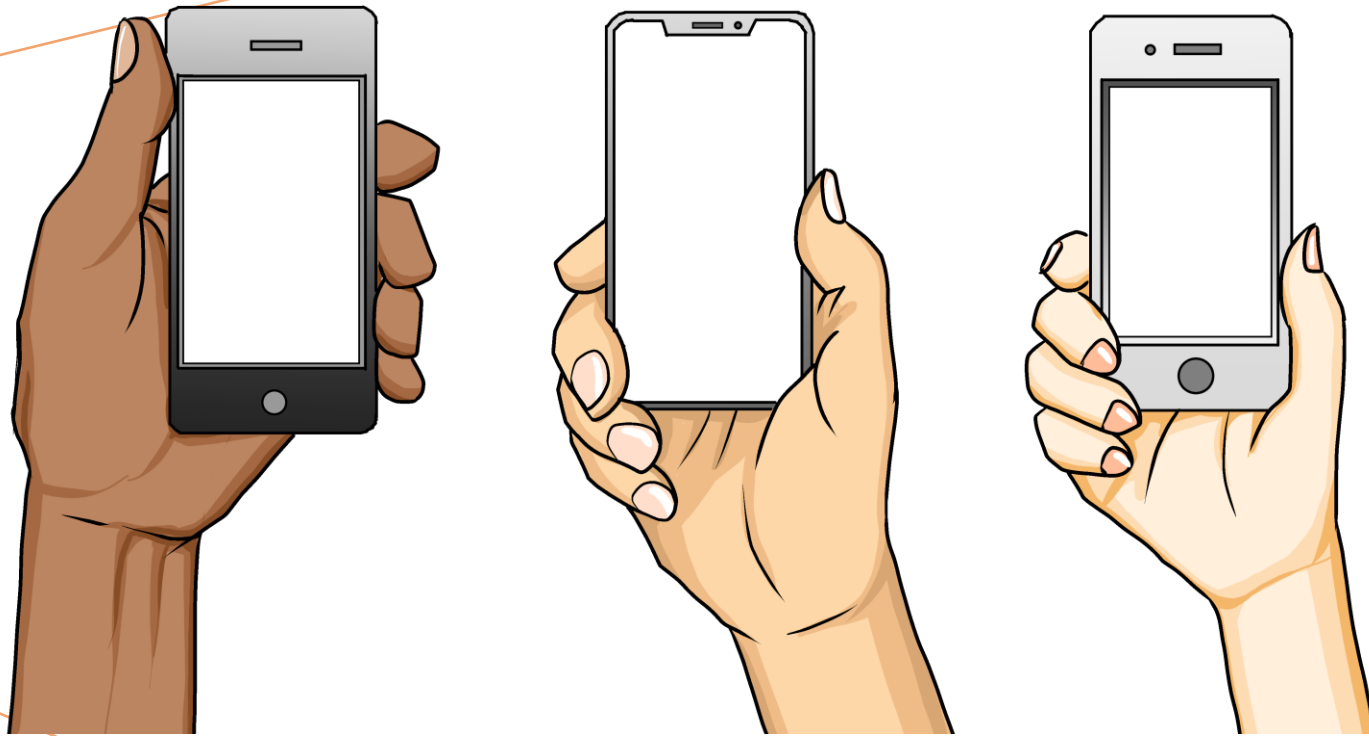
Anong uri ng media ang madalas mong ginagamit? (Mga website, SNS, game, video at pelikula, aklat, TV, atbp.)

Kailan mo madalas gamitin ang media? (kapag nag-hahapunan, kapag nag-aaral, bago matulog, atbp.)

Gaano katagal mo itong ginagamit?

(30 minuto, 1 oras, 3 oras, atbp.)





Isaalang-alang ang balanseng media at planuhin ang pag-gamit ng media. Mag-pasya kung ano at kailan, gaano katagal gagamitin.

Kung mayroon kang problema, mayroong tanggapan kung saan maaaring komunsulta sa wikang banyaga.

Human Rights Counseling for
Foreign nationals

(Ministry of Justice)

Navi Dial

0570-090911



One stop center ng Multikultural ng
Pangkalahatang Konsultasyon ng Shimane

(Shimane International Center)

Dial ng Konsultasyon

070-3774-9329



Lunes-Biyernes (hindi kasama ang mga pista opisyal, katapusan ng taon at Bagong Taon)
9:00 am -5:00 pm



Author: Tamami Imado

Illustration : Yasuhiro Maeda

Produksyon: Division of Consumer Affairs (Shimane Prefectural Consumer Center)

Department of Environment and Civic Affairs Shimane Prefectural Government

Mga sanggunian: Common Sense Education <https://www.commonsense.org/education/>

Ipinagbabawal na kopyahin, i-print o ayusin ang bahagi o lahat ng nilalaman nang walang pahintulot ng lumikha at ng may-ari ng copyright.