

# O que pode fazer para monitorizar o tempo de televisão do seu filho

1

Limite o tempo que o seu filho passa a ver televisão.

2

Fale com o seu filho sobre os conteúdos visionados por ele.

3

Utilize as definições para bloquear conteúdos/canais que não são apropriados para a idade do seu filho.

4

Esteja atento e de vez em quando veja o que o seu filho está a ver.

5

Se o seu serviço de streaming não disponibiliza controlo parental faça sempre logout.

6

Veja televisão com os seu filho. Faça disso um momento em família e escolha programas educativos.

