

0 முதல் 4 வயது வரையான குழந்தைகளும் திரைகளும்



திரைகள் (ஸ்மாஹ்போன், டேப்லெட், தொலைக்காட்சி போன்றவை) நமது அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகும். குழந்தைகள் பிறந்ததிலிருந்தே சம்பந்தப் பட்டிருக்கிறார்கள்.

குழந்தைகளும் சிறு வயது பிள்ளைகளும் திரை வெளிப்பாட்டிற்கு உணர்திறன் உடையவர்கள். எனவே கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பான மற்றும் நேர வரையறுக்கப்பட்ட முறையில் திரைகளைப் பயன்படுத்துவதில் அவர்களுக்கு வழிக்காட்டுவது முக்கியம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு தேவைப்படுவது

- உடல் மற்றும் பார்வை தொடர்பு
- அவரது அனைத்து புலன்களையும் பயன் படுத்தி அவரைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை கண்டறிதல்
- மனித தொடர்புகளும், சில நேரங்களில் சுயநோக்கு கவனமும் தேவை
- திரை இல்லாமல் ஓய்வும் அமைதியுமான தருணங்கள்
- சலிப்பு அடைவது அவரது கற்பனையை வளர்க்க உதவுகிறது
- விளையாட்டு மற்றும் அசைவுகள்



பரிந்துரைகள்

- உங்கள் குழந்தையுடன் தொடர்புகளை ஊக்குவிக்கவும். திரைகள் இல்லாமல் அவருடன் விளையாடுங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளை செய்யுங்கள்
- உங்கள் குழந்தையின் சூழலில் முடிந்தவரை திரைகளை வைக்க வேண்டாம்
- உங்கள் குழந்தையின் அறையில் திரைகளை வைக்க வேண்டாம்
- உணவு நேரத்தில் திரைகளை தவிர்க்கவும்
- உறங்குவதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன் அனைத்து திரைகளையும் நிறுத்தி விடுங்கள், திரைகளின் ஒளி தூக்கத்தை கெடுக்கும்.
- அவரது வயதிற்கு ஏற்ற தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க உங்கள் குழந்தைக்கு வழிநடத்துங்கள். நீங்கள் திரைகளை அனுமதிக்கும் போது உங்கள் குழந்தை என்ன புரிந்து கொண்டார் என்று கேளுங்கள், மீதமுள்ள கதையை கூறச்சொல்லுங்கள்,...

திரைகளை பயன் படுத்துவது தொடர்பான அபாயங்கள்

- குழந்தையின் வளர்ச்சியில் கோளாறுகள் மற்றும் அவரது கவனம், செறிவுத்திறன், அவரது கற்றல் திறன் ஆகியவற்றில் தாமதம்.
- சமூக தொடர்புகளில் சிரமங்கள்
- உறக்கத்தில் சிரமங்கள்
- திரைகளுக்கு அடிமையாகுதல்
- அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன்
- செயலற்ற தன்மை



பெற்றோருக்கு

- அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் திரைகள் சார்ந்த மற்றும் பயன் படுத்தப்படும் நேரம் தொடர்பான விதிமுறைகளை கூடிய விரைவில் தெளிவுபடுத்தவும்.
- குழந்தைகள் தங்களைச் சுற்றியுள்ள நபர்களை பின்பற்றுவதின் மூலம் கற்றுக்கொள்வதால் முன்மாதிரியாக வழிநடத்துங்கள்.
- உங்கள் கைதொலைபேசியை பயன்படுத்த இது சரியான நேரமா என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் இப்பாவனையால் உங்கள் கவனம் சிதறடிப்படுகிறது.
- தாய்ப்பால், தூக்கம் அல்லது வேறு தலைப்பு பற்றிய சில செயலிகள் பயனுள்ளதாக இருந்தாலும் உங்கள் பிள்ளையின் முன்னிலையில் அவற்றின் பயன்பாடு மிகவும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.



முக்கியமானவை

- தடை செய்வதை விட மேற்பார்வை செய்யுங்கள்!
- 3 வயதிற்கு முன், திரை இல்லாமல் விளையாடுவது உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்த சிறந்த வழியாகும். வெளிப்புற விளையாட்டுக்கள் மற்றும் காற்று வாங்குதலை விரும்புங்கள்.
- 2-3 வயதிற்கு முதல் திரை நேரத்தில் தெளிவான வரம்புகளை முன்மொழியவும். உதாரணத்திற்கு தொடர்ச்சியாக 1/4 மணி நேரத்திற்கு மேல் இல்லை, ஒரு நாளில் 1 மணித்தியாலத்திற்கு மேல் இல்லை.
- 0-4 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு திரையின் முன் தனியாக எந்த வித வளிக்காட்டலுமின்றி செலவிடும் நேரம் வீணாகிறது மற்றும் அவர்களின் உடல், மனம் மற்றும் அறிவுசார் வளர்ச்சிக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

மேலும் தகவல்

- இளைஞர்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் (ஊடக திறன்களை மேம்படுத்தவதற்கான தகவல் ஒன்றியம்) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- **PAPRICA** சிறு குழந்தைப்பருவம் தகவல் கோப்பு «உங்கள் குழந்தையுடன் எப்படி உடல் பயிற்சி செய்வது» https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-Enfance/
- படிக்க பிறந்தவர் (**Né pour lire**) - குழந்தைகளின் மொழி வளர்ச்சிக்கு உதவும் புத்தகப் பெட்டி <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section «VD» №: #Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

