

ቆልዑ ካብ 0 ክሳብ 4 ዓመትን ስክሪናትን



እስክሪናት [ተሌፎን : ታብሊት : ተለቪዥን] ክፋል ናይ መዓልታዊ ሂወትና እዮም ። እቶም ቆልዑ ካብ ዝውለዱ ኣትሒዞም እዚ ደትንክፎ ም እዩ።

እቶም ህጻናትን ንኣሽቱ ኣቆልዑትን ንእስክሪናት ዝተቃልዑ እዮም። ኣብ ናይ እስክሪናት ኣጠቓቕማ ከነሰንዮምን ክንቐጻጸሮምን : ውሑስን ንዝተወሰነ እዋን ክኸውን ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ ።

ነቲ ቆልዓኩም ዘድልዮ

- ኣካላዊን ናይ ዓይኒ ርክብን እዩ
- ኣብ ከባቢኡ ዘሎ ብኩለን ህዎሳዊ ስምዒታቱ ክድህስሶ
- ማሕበራዊ ርክባት ምስ ሰባትን ብፍሉይ ኣተኩሮ ኣብ ልዕሊኡ ኣብ ገለ እዋናት
- ዕረፍትን ህድኣትን ብዘይ እስክሪናት
- ምስልቻው፡ ፈጠራዊ ክእለቱ ንከማዕብል
- ምጽዋትን ምንቅስቃሳትን



መምርሒታት

- ምልውዋጥ ምስ ቆልዓኩም ምቅዳም ፡ ምጽዋትን ንጥፈታት ምስኡ ምስራሕ ብዘይ እስክሪን

- ነቲ እስክሪን ክሳብ መጨረሻታ ካብ ከባቢ ደቅኹክ ምድራት

- ኣብ መደቀሲ ናይ ቆልዓ እስክሪን ኣይትግበሩ

- ኩሉ እስክሪን 1 ሰዓት ቅድሚ ምድቃሶም ምጥፋእ፡ ብርሃን ናይቲ እስክሪን ድቃስ ከመዛብል ይክእል እዩ

ነቲ ቆልዓኩም ንክሪኦ ዝመረጸ መደብ ምስኡ ሓቢርኩም ምስ ዕድሚኡ ዝከይድ ድዩ ርኣይዎ።

ነቲ እስክሪን ምስ ኣፍቀድኩምሉ ፡ እንታይ ከም ዝተረድኦ ነቲ ቆልዓ ሕተትዎ፡ ነታ ዛንታ ድማ ንገረኒ ቀጽላ በልዎ፡ ወዘተ ።



ጉድኣት ምስ እስክሪን ዝተታሓሓዘ

- ጸገምን ድሕረት ናይ ምዕባለን ፡ ናይ ኣድህቦ ፡ ናይ ምቱኻር ፡ ምምሃር

- ሕውስ ምኽን የጸግሞ

- ድቃሱ ይመዘበል

- ወልፊ ናይ እስክሪን የሕድር

- ይገዝፍን ልዕሊ ሚዛን ይኸውን

- ዝኮነ ስምዒት ዘይብሉ ይከውን



ንዓኩም ወለዲ

- ብዝተካጸለ መጠን አቀዲምኩም ነቲ ስርዓት ብዛዕባ ናይ እስክሪንን አጠቓቕሚን ግዜን ንምሉእ ስድራ ቤት ንጽር ክትገብርዎ አለኩም
- ንደቅኹም አብነት ኹኑ ምኽንያቱ ነቶም አብ ከባቢአም ዘለው ሰባት ስለ ዝቀድሑ
- ንነብስኩም ሕተቱ ተሌፎንኩም እንተ ተጠቀምኹም ጽቡቅ እዋን ድዩ ምክንያቱ አተኩረካ ስለ ትሰርቅ
- ገለ ገለ አፕሊኬሽን ብዛዕባ ናይ ምጥባው፡ ናይ ድቃስ፡ ወይ ካልኣት ጠቓሚ ክከውን ይኽእል ግን አጠቓቕሞኡም አብ ቅድሚ ድቅኩም ንዝተወሰነ እዋን ክከውን አለዎ



አገዳሲ

- ካብ ምክልከል ገደብ ምግባር
- ቅድሚ 3 ዓመት : [ብዘይ እስክሪን] ምጽዋት ዝበለጸ አገባብ ንጽቡቅ ምዕባለ ናይ ደቅኩም እዩ ። ነቲ ናይ ደገ መጻወቲን፡ ምዝዋርን ምሕሰብ
 - ካብ 2-3 ዓመት ፡ ንጹርን ውሱን ግዜ ናይ እስክሪን ምሃብ ። ንአብነት ፡ ቀጻሊካብ1/4ሰዓት ዘይበዝሕን ንመዓልቲ ድማ ካብ 1ሰዓት ዘይበዝሕ
- ንባይኖም ዝጸንሑ ግዜ [ብዘይ መሰነይታ] አብ ቅድሚ እስክሪን ንቆልዑ ካብ 0-4 ዓመት መጥፍኪ ግዜን ከምኡ ድማ ንምዕባለ ፕሰሺክ ፡ አካልን አእምሮን ጎዳኢክከውን ይክእል እዩ



ንተወሳኪ ሓበሬታ

- ንኣሽቱን መራከቢ ብዙሓን[መእተዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ጎስዳስ ተክእሎን ሃብቲ መራከቢ ብዙሃናት] <https://www.jeunestmedias.ch/fr.html>
- ብሮሹር PAPRICA ንኣሽቱ ቆልዑ <<ብከመይ ትንቀሳቀስ ምስ ቆልዓካ>> <https://www.paprica.ch/category/part-cat/petit-enfant/>
- ከንብብ እተወልደ [ጥርኑፍ መጻሕፍቲ ንምድጋፍ ምዕባለ ናይ ጃንጃ ናይ ቆልዑ] <https://www.nepourlire.ch/fr>



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



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

