

CoSE



www.surexpositionecrans.org



திரைகள் இன்றி 4
நேரங்கள்
=
நன்றாக
முன்னேற 4
படிகள்



சிறிய அளவுகளில் கூட, திரைகள் கவனத்தை சேர்வாயடை செய்கின்றன மற்றும் செறிவை தடுக்கின்றன. பள்ளி செயல்திறன் குறையக்கூடும்.

நீங்கள் உங்கள் கைப்பேசியை பார்க்கும் போதும், தொலைக்காட்சி செயலில் இருக்கும் போதும், உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் குறைவாகப் பேசும், நீங்கள் குறைவாக பதில் கூறுவீர்கள். அடிக்கடியும் மற்றும் தொடர்ந்தும் குழந்தையுடன் பேசுவது குழந்தையின் மொழி மற்றும் அவரது அறிவுகூர்மையை தூண்டும். குழந்தை சிந்திக்க திரைகள் உதவாது



தன் அறையில் திரை இல்லாத நிலையில், தனிபாக இருக்கும் போது கவலைப்படக்கூடாது என்பதை குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும். அப்போது அக்குழந்தை கற்பனை செய்யவும், உருவாக்கவும், கண்டுபிடிக்கவும் முடியும். குழந்தையின் மூளைக்குள் என்ன நுழைகிறது என்ற கட்டுப்பாட்டை பெற்றோர்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். அவர்கள் குழந்தைக்கு அதிர்ச்சிகரமானதாகவும் மற்றும் கிளர்வூட்டுவதாகவும் இருக்கக்கூடிய வன்முறை அல்லது ஆபாச படங்களிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்க வேண்டும்.

திரையின் நில ஒளி தூக்கத்துக்கு உதவும் மெலடோனின் எனும் இயக்குநீரை தடுக்கிறது மற்றும் இயற்கையாக தூக்கம் வருவதை தாமதப்படுத்துகிறது. கதையைப் படித்தலும், மழலையர் பள்ளிப்பாடலை பாடுதலும், குழந்தையுடன் பேசுதலும் குழந்தையை அமைதியாக்கும் மற்றும் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பானிக்கும். தூங்குவதற்கு முன்பு ஒரு திரையைப் பாற்ப்பது எதிர் விளைவை உருவாக்கும்.



Support the collectif CoSE

www.surexpositionecrans.org

