

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer.

Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise.

Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



৪ বার বৈদ্যুতিক পর্দা না দেখা = ৪ গুণ বেশি ফলাফল



সমস্ত রকম বৈদ্যুতিক পর্দাই, এমনকি খুব সামান্য দখলও, তা মনোযোগে বহিন ঘটায় এবং মনোযোগ ব্যাহত করে। ফলে স্কুলেরে রজোল্ট খারাপ হতে পারে।

ঘরে বৈদ্যুতিক পর্দা না রাখলে, শিশু ঘরে একা থাকলেও সে উদ্ভগিন হয় না। তাতে সে কল্পনা করতে, সৃষ্টি করতে, উদ্ভাবন করতে শেখে। পতি-মাতা শিশুর মস্তষ্কিরে মধ্যযে ঘটে যাওয়া সমস্ত ঘটনার ওপর সম্পূর্ণ নয়িন্তরণ রাখতে পারে। তারা সকল রকম অশুনীল ও বীভৎস ছবি যা উত্তজেনা ও আতঙ্ক সৃষ্টি করে তা থেকে শিশুরে রক্ষা করতে পারে।



যখন টিভি চলে, যখন আপনি মোবাইলে ব্যস্ত থাকলে, তখন আপনার সন্তান কম কথা বলে এবং আপনার কথার ঠিকিমতী জবাব দেয় না। পরদিন নিয়মিতভাবে আপনার সন্তানেরে সঙ্গী কথা বলতে থাকলে, আপনার সন্তানেরে বৃদ্ধিমিত্তা এবং ভায়ার যথাযথ বকাশ ঘটবে। বৈদ্যুতিক পর্দাগুলি কখনোই বাচ্চাদের চিন্তা করতে সাহায্য করে না।

বৈদ্যুতিক পর্দার নীলচে আলো মলোটোননি নহিসরণে বাধা দেয় এবং তাতে স্বাভাবিক ঘুম ব্যাহত হয়। শিশুরে গল্প বলে শোনালে, ছড়া আবৃত্তি করলে এবং শিশুর সাথে কথা বললে, আপনার শিশু শান্ত এবং নরিাপদ বোধ করে। ঘুমানোর আগে বৈদ্যুতিক পর্দা দখলে, তা বপিরীত প্রভাব ফলে।

