

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.

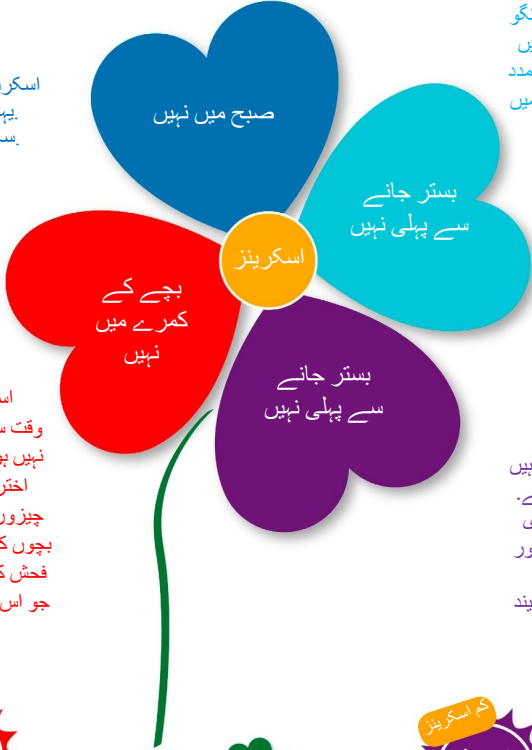


وقت بغیر اسکرینز
=
اقدامات آگے بڑھنے کے لئے



آپ کے بچیں کم بولتیں اور آپ جواب بھیں کم دیتے ہوں جب ٹی وی چالان ہیں اور جب آپ اپنا موبائل دیکھتیں ہوں۔ اپنے بچے کے ساتھ اکثریت اور باقاعدگی سے گفتگو کرتے رہوں کیونکہ میں انہوں کو بولتیں مے اور ہوشیاری میں فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں۔ اسکرین بچوں کو سوچنے میں مدد نہیں کرت

اسکرینز توجہ اور حراستی روکتے ہیں، یہاں تک کہ کم مقدار میں بھی ہیں، سکول کا نتیجہ بھی کم ہوسکتا ہے



اسکرینز کی روشنی میلانین کو روکتا ہیں اور قدرتی نیند اندراج میں تاخیر کرتا ہے۔ ایک کہانی پڑھیں، ایک نرسری شاعری گانا گائے، اپنے بچوں کے ساتھ سکون اور محفوظ طریقے سے باتیں کروائیں۔ نیند سے پہلی ایک سکرین کو دیکھ کر نیند پر منفی اثر کرتا ہیں

