

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.



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.



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.

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.

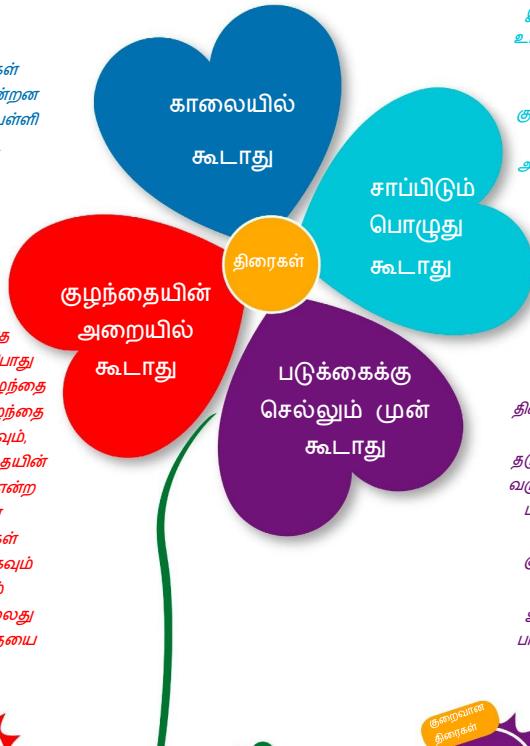
Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



திரைகள் இன்றி 4 நேரங்கள் = நன்றாக முன்னேற் 4 படிகள்



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



தன் அறையில் திரை இல்லாத நிலையில், தனியாக இருக்கும் போது கவலைப்பட்டக்கூடாது என்பதை குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும் அப்போது அக்குறுதை கற்பணை செய்யவும், உருவாக்கவும் கண்டுபிடிக்கவும் முடியும். குழந்தையின் முளைக்குள் என்ன நுழைகிறது என்ற கட்டுப்பாட்டை பெற்றோர்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். அவர்கள் குழந்தைக்கு அதிர்ச்சிகரமானதாகவும் மற்றும் கிளர்ஷுடுதொாவும் இருக்கக்கூடிய வள்முறை அல்லது ஆபாச படர்களிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்க வேண்டும்.



நீங்கள் உங்கள் கைப்பேசியை பார்க்கும் போதும், தொலைக்காட்சி செயலில் இருக்கும் போதும், உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் குறைவாகப் பேசும், நீங்கள் குறைவாக பதில் கூறுவர்கள். அடிக்கடியம் மற்றும் தொர்ந்தும் குழந்தையுடன் பேசுவது குழந்தையின் மொழி மற்றும் அவரது அறிவுகளும் மையமைய தூண்டும் குழந்தை சிற்றிக்க திரைகள் உதவாது

திரையின் நில ஓளி தாக்கத்துக்கு உதவும் மெல்டோனின் எதும் இயக்குநிரை தடுக்கிறது மற்றும் இயற்கையாக தூக்கம் வருவதை தாமதப்படுத்துகிறது. கதையைப் படித்தலும், மழையையர் பள்ளிப்பாடலை பாடுதலும், குழந்தையுடன் பேசுதலும் குழந்தையை அமைதியாக்கும் மற்றும் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பாளிக்கும் தூங்குவதற்கு முன்பு ஒரு திரையைப் பார்ப்பது எதிர் விளைவை உருவாக்கும்.