

அணைத்து  
விடுங்கள்

# திரைச் சாதனங்களை + சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

கற்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்புக்கும் திரைச் சாதனங்கள் (screens) மிகச்சிறந்தவையாக இருக்கக்கூடும். அதிக நேரம் திரைச் சாதனங்களில் ஈடுபடுவது உடல் நலத்துக்குக் கேடாகக்கூடும். உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்து, நடமாடும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தவும்.

**ஒவ்வொரு நாளும் திரைச் சாதனத்துக்காக எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கலாம்?**

0-2 வயது		திரைச் சாதனத்துக்காக நேரம் ஒதுக்கக் கூடாது	திரைச் சாதனங்களுக்குப் பதிலாக சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படவைக்கும் விளையாட்டுப் பொருட்களை (active toys) தேர்ந்தெடுத்து விளையாடவும்
2-5 வயது		ஒரு நாளைக்கு 1 மணி நேரத்துக்குக் குறைவாக	திரைச் சாதனத்தில் குறைவான நேரம் ஈடுபடுவது குழந்தைகளின் தூக்கத்துக்கும், வளர்ச்சிக்கும் உதவும்
5-12 வயது		ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரத்துக்குக் குறைவாக	வீட்டுப்பட நேரத்தைச் சேர்க்காமல்

**திரைச் சாதனம் என்றால் என்ன?**

தொலைக்காட்சி / டிவிடி / ப்ளேரே  
கணினி  
விளையாட்டு கட்டுப்பாட்டு முனையம் (game console)  
வரைபட்டிகை (tablet) / கையடக்க விளையாட்டுகள்  
தொலைபேசி

\*ஆஸ்திரேலியாவின் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடல் உழைப்பில்லாத நடத்தை பற்றிய வழிகாட்டுதல்கள் 2014 அடிப்படையில் மற்றும் ஆரம்ப ஆண்டுகளுக்கான ஆஸ்திரேலிய 24 மணி நேர இயக்க வழிகாட்டுதல்கள் (பிறப்பு முதல் 5 ஆண்டுகள் வரை)

## திரைச் சாதனத்துக்கு செலவழிக்கும் நேரத்தை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

குடும்பமாக ஒன்று சேர்ந்து சாப்பிடவும். உணவு உண்ணும் நேரத்தில் பெற்றோர்களும், குழந்தைகளும் திரைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது	திரைச் சாதன நேரத்துக்கு முன்னர் - தூக்கம், திறந்தவெளி விளையாட்டு, புத்தகம் படித்தல் மற்றும் குடும்பத்துடன் நேரத்தைச் செலவழித்தல்	படுக்கையறைகளில், குறிப்பாக இரவில் திரைச் சாதனங்கள் கூடாது
வெளியே செல்லும்போது, திரைச் சாதனங்களுக்குப் பதிலாக விளையாட்டுச் சாமான்கள் அல்லது புத்தகங்களை எடுத்துச் செல்லவும்	குழந்தைகளின் திரைச் சாதன நேரத்தைக் கண்காணிக்கவும். தேவைப்பட்டால் காலவரம்புகளை ஏற்படுத்தவும்	உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவும், நடமாடும் நேரத்தைக் கூட்டவும். மணிக்கு ஒருமுறை நடமாடிக் கொண்டிருக்கவும்
குழந்தைகள் தாங்குவதற்கு உதவி செய்யவும். படுக்கைக்குப் போவதற்கு 1 மணி நேரத்துக்கு முன் திரைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிடவும்	பெற்றோர்களே - நீங்கள் ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய திரைச் சாதன நேரத்தையும் குறைக்கவும்	இசைக்குத் தகுந்த நடனமாடவோ அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகளை விளையாடவோ செய்யவும்