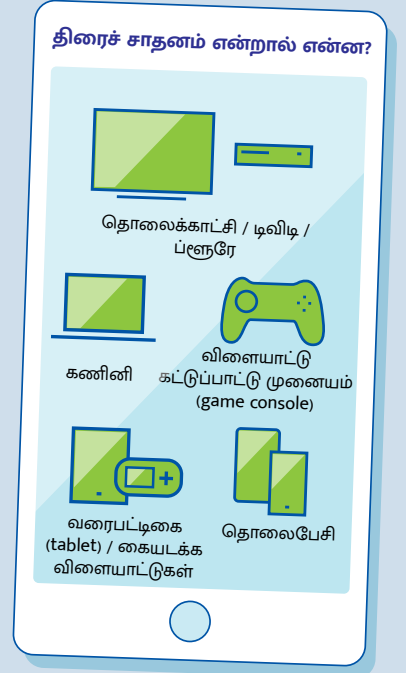
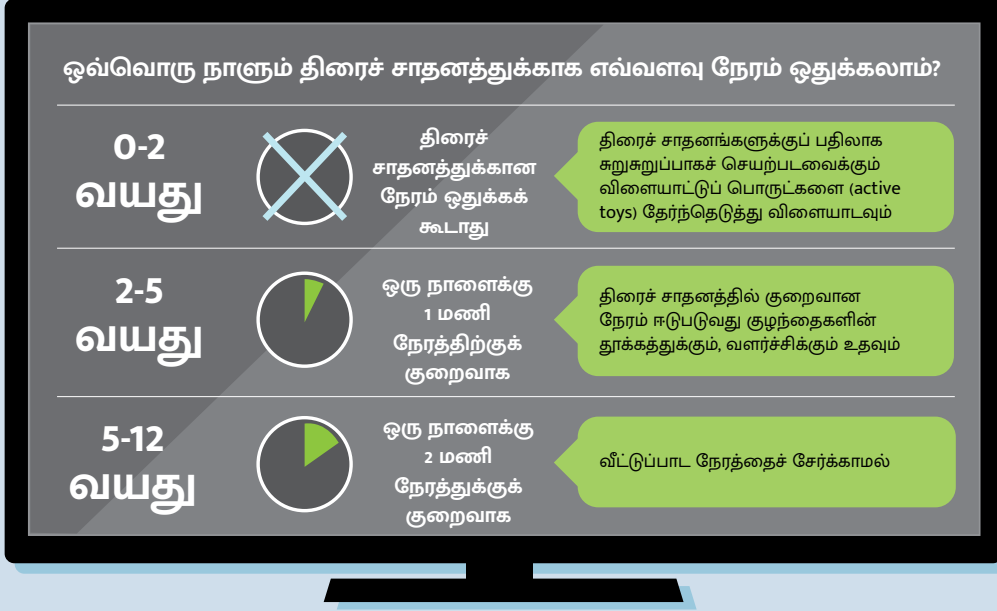


அணைத்து விடுங்கள் திரைச் சாதனங்களை + சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

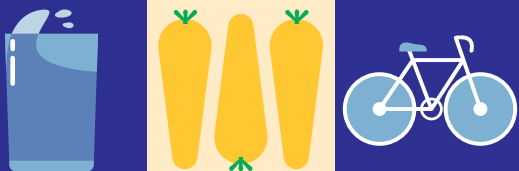
கற்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் மற்றும் தகவல் தொடர்புக்கும் திரைச் சாதனங்கள் (screens) மிகச்சிறந்தவையாக இருக்கக்கூடும். அதிக நேரம் திரைச் சாதனங்களில் ஈடுபடுவது உடல் நலத்துக்குக் கேடாகக்கூடும். உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்து, நடமாடும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தவும்.



ஆதாரம் - ஆஸ்திரேலியாவின் உடல் செயற்பாடு மற்றும் உடல் உழைப்பில்லாத நடத்தை பற்றிய வழிகாட்டுதல்கள்; மற்றும் ஆரம்ப வயதினருக்கான (பிறப்பு முதல் 5 ஆண்டுகள் வரை) ஆஸ்திரேலிய 24 மணிநேர இயக்க வழிகாட்டுதல்கள்.

திரைச் சாதனத்துக்கு செலவழிக்கும் நேரத்தை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- குடும்பமாக ஒன்று சேர்ந்து சாப்பிடவும். உணவு உண்ணும் நேரத்தில் பெற்றோர்களும், குழந்தைகளும் திரைச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- திரைச் சாதன நேரத்திற்கு முன்னர் - தூக்கம், திறந்தவெளி விளையாட்டு, புத்தகம் படித்தல் மற்றும் குடும்பத்துடன் நேரத்தைச் செலவழித்தல்.
- படுக்கையறைகளில், குறிப்பாக இரவில் திரைச் சாதனங்கள் கூடாது.
- வெளியே செல்லும்போது, திரைச் சாதனங்களுக்குப் பதிலாக விளையாட்டுப் பொருட்கள் அல்லது புத்தகங்களை எடுத்துச் செல்லவும்.
- குழந்தைகளின் திரைச் சாதன நேரத்தைக் கண்காணிக்கவும். தேவைப்பட்டால் காலவரம்புகளை ஏற்படுத்தவும்.
- உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கவும். நடமாடும் நேரத்தைக் கூட்டவும். மணிக்கு ஒருமுறை நடமாடக்கொண்டிருக்கவும்.
- குழந்தைகள் தூங்குவதற்கு 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.



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING