Français

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS D'ECRANS
Se parler

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.

MOINS D'ECRANS
Etre attentif en classe

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.

MOINS D'ECRANS
Savoir être seul

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.

MOINS D'ECRANS
Bien dormir

4 PAS LES ECRANS
Sabine Duflo

GARGES Forte & fière
La réussite éducative pour tous

৪ বার বৈদ্যুতিক পর্দা না দেখা = ৪ গুণ বেশি ফলাফল

বৈদ্যুতিক পর্দা কম
ক্লাসে মনোযোগী হওয়া

বৈদ্যুতিক পর্দা কম
একে অপরের সাথে কথা বলা

সমস্ত রকম বৈদ্যুতিক পর্দাই, এমনকি খুব সামান্য দেখলেও, তা মনোযোগে বিঘ্নি ঘটায় এবং মনোসংযোগ ব্যাহত করে। ফলে স্কুলের রেজাল্ট খারাপ হতে পারে।

যখন টিভি চলে, যখন আপনি মোবাইলে ব্যস্ত থাকেন, তখন আপনার সন্তান কম কথা বলে এবং আপনার কথার ঠিকমতো জবাব দেয় না। প্রতিদিন নিয়মিতভাবে আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলতে থাকলে, আপনার সন্তানের বুদ্ধিমত্তা এবং ভাষার যথাযথ বিকাশ ঘটে। বৈদ্যুতিক পর্দাগুলি কখনোই বাচ্চাদের চিন্তা করতে সাহায্য করে না।

ঘরে বৈদ্যুতিক পর্দা না রাখলে, শশি ঘরে একা থাকলেও সে উদ্বিগ্ন হয় না। তাতে সে কল্পনা করতে, সৃষ্টি করতে, উদ্ভাবন করতে শেখে। পিতা-মাতা শশির মস্তিষ্কের মধ্যে ঘটে যাওয়া সমস্ত ঘটনার ওপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে। তারা সকল রকম অশ্লীল ও বীভৎস ছবি যা উত্তেজনা ও আতঙ্ক সৃষ্টি করে তা থেকে শশিকে রক্ষা করতে পারে

বৈদ্যুতিক পর্দার নীলচে আলো মেলাটোনিন নিঃসরণে বাধা দেয় এবং তাতে স্বাভাবিক ঘুম ব্যাহত হয়। শশিকে গল্প বলে শোনালে, ছড়া আবৃত্তি করলে এবং শশির সাথে কথা বললে, আপনার শশি শান্ত এবং নিরাপদ বোধ করে। ঘুমানোর আগে বৈদ্যুতিক পর্দা দেখলে, তা বিপরীত প্রভাব ফেলে।

বৈদ্যুতিক পর্দা কম
একা থাকতে শেখো

বৈদ্যুতিক পর্দা কম
ভালোভাবে ঘুমানো

4 S P A
Les Ecrans Sabine Duflo

GARGES Forte & fière
La réussite éducative pour tous