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

Ourdou

وقت بغیر اسکرینز
=
اقدامات آگے بڑھنے کے لئے

کم اسکرینز
ایک دوسرے سے باتیں کرنا

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

کم اسکرینز
کلاس میں توجہ دینا

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

اسکرینز کی روشنی میلاتونین 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

اسکرینز اس کے کمرے میں, بچہ اس وقت سیکھتا ہے جب وہ فکرمند اور اکیلا نہیں ہوتا ہیں. تو پھر وہ تصور, تخلق اور اختراع بھیں کرسکتے ہیں. والدین ان چیزوں پر کنٹرول رکھنا ہیں جو ان کے بچوں کے دماغ میں آتا ہیں. وہ انہیں تشدد یا فحش کی تصاویر سے حفاظت میں رکھے جو اس کے لئے نا تکلیف دہ اور نا دلچسپی

کم اسکرینز
اکیلا پن

کم اسکرینز
اچھی طرح سے نیند کرنا

4 S P A
Les ecrans
Sabine Duflo

GARGES
Forte & fière
La réussite éducative pour tous