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

Tamoul

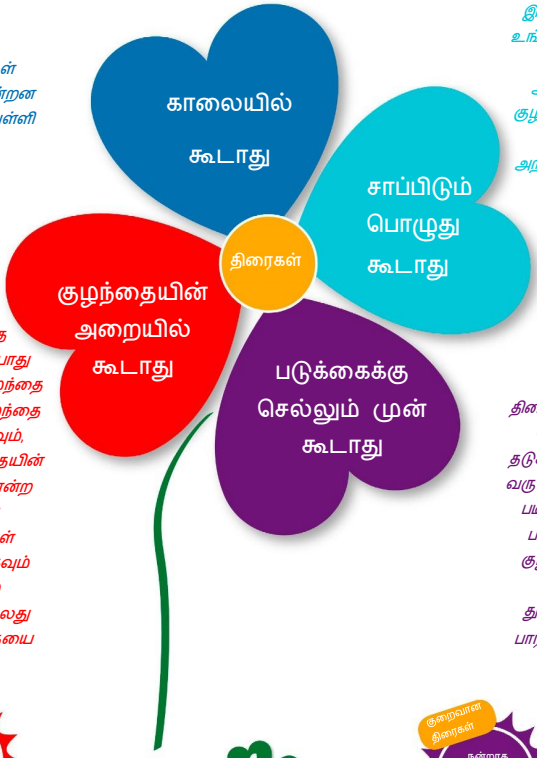
திரைகள் இன்றி 4 நேரங்கள் = நன்றாக முன்னேற 4 படிகள்

குறைவான திரைகள்
வகுப்பில் கவனமாக இருத்தல்

குறைவான திரைகள்
ஒருவருக் கொருவர் பேசுதல்

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

நீங்கள் உங்கள் கைப்பேசியை பார்க்கும் போதும், தொலைக்காட்சி செயலில் இருக்கும் போதும், உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் குறைவாகப் பேசும், நீங்கள் குறைவாக பதில் கூறுவீர்கள். அடிக்கடியும் மற்றும் தொடர்ந்தும் குழந்தையுடன் பேசுவது குழந்தையின் மொழி மற்றும் அவரது அறிவுகூர்மையை தூண்டும். குழந்தை சிந்திக்க திரைகள் உதவாது



தன் அறையில் திரை இல்லாத நிலையில், தனியாக இருக்கும் போது கவலைப்படக்கூடாது என்பதை குழந்தை கற்றுகொள்ளும். அப்போது அக்குழந்தை கற்பனை செய்யவும், உருவாக்கவும், கண்டுபிடிக்கவும் முடியும். குழந்தையின் மூளைக்குள் என்ன நுழைகிறது என்ற கட்டுப்பாட்டை பெற்றோர்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். அவர்கள் குழந்தைக்கு அதிர்ச்சிகரமானதாகவும் மற்றும் கிளர்வூட்டுவதாகவும் இருக்கக்கூடிய வன்முறை அல்லது ஆபாச படங்களிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்க வேண்டும்.

திரையின் நீல ஒளி தூக்கத்துக்கு உதவும் மெலடோனின் எனும் இயக்குநீரை தடுக்கிறது மற்றும் இயற்கையாக தூக்கம் வருவதை தாமதப்படுத்துகிறது. கதையைப் படித்தலும், மழலையர் பள்ளிப்பாடலை பாடுதலும், குழந்தையுடன் பேசுதலும் குழந்தையை அமைதியாக்கும் மற்றும் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பளிக்கும். தூங்குவதற்கு முன்பு ஒரு திரையைப் பார்ப்பது எதிர் விளைவை உருவாக்கும்,.

குறைவான திரைகள்
தனியாக இருக்க அறிந்துக் கொள்ளல்

குறைவான திரைகள்
நன்றாக தூங்குதல்

4 S P A
Les ecrans
Sabine Duflo

GARGES Forte & fière
La réussite éducative pour tous