

# உங்கள் பேரப்பிள்ளையின் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

அளவுக்கதிக நேரம் திரையைப் பார்ப்பதால், உங்கள் பேரப்பிள்ளையின் வளர்ச்சி பாதிப்படையலாம்

உங்கள் பேரப்பிள்ளை எவ்வளவு நேரம் திரையைப் பார்க்கலாம்?



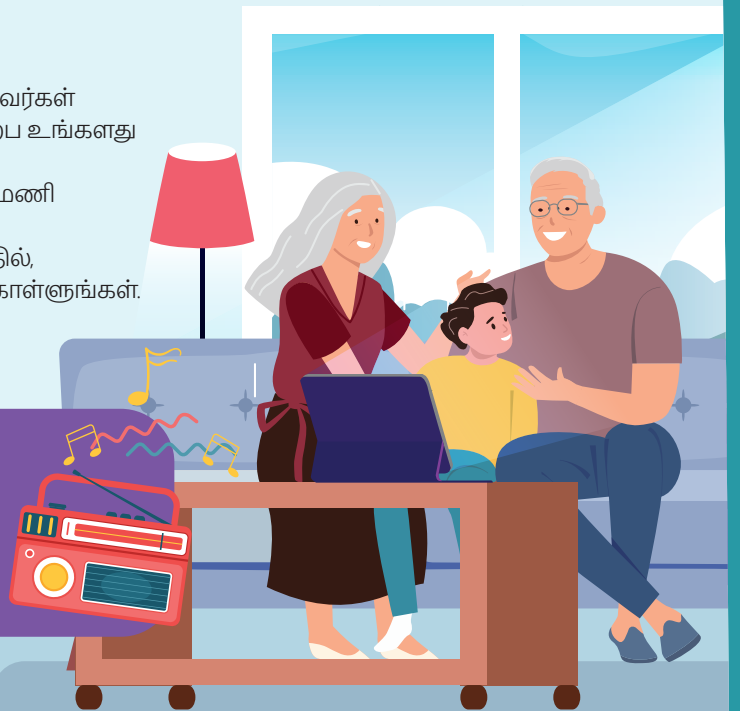
தாத்தா பாட்டி என்ற முறையில், பேரப்பிள்ளைகளின் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த நீங்களும் பங்காற்றலாம். அதற்கான சில வழிகள்:

## விதிமுறைகளை அமைத்து... நிலைநாட்டுங்கள்!

- பேரப்பிள்ளைகளின் பெற்றோருடன் கலந்துபேசி, அவர்கள் விதித்திருக்கும் திரை நேரக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு ஏற்ப உங்களது விதிமுறைகளை அமைத்தீடுங்கள்.
- உணவு வேளையின்போதும், தூங்கச் செல்வதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்பும் திரை நேரம் வழங்காதீர்கள்.
- உங்கள் பேரப்பிள்ளை திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தில், எதையெல்லாம் பார்க்கிறார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பேரப்பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அறிவூட்டும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து, அதுபற்றிக் கலந்துபேசுங்கள்.

## கூடுதல் உதவிக்குறிப்பு:

பேரப்பிள்ளைகள் வீட்டில் இருக்கும்போது, தொலைக்காட்சியை வீணாக ஓடவிடாதீர்கள். உங்களுக்குப் பொழுதுபோக்கு தேவைப்பட்டால், பாட்டுக் கேளுங்கள்.



திரை நேரம் பற்றி உங்களுக்கு எந்த அளவுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய, வருடல்செய்து புதிரில் கலந்து கொள்ளுங்கள்!  
go.gov.sg/grands-quiz-screentime