you've got this!

Health Promotion Board

உங்கள் பேரப்பிள்ளையின் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

அளவுக்கதிக நேரம் திரையைப் பார்ப்பதால், உங்கள் பேரப்பிள்ளையின் வளர்ச்சி பாதிப்படையலாம்

உங்கள் பேரப்பிள்ளை எவ்வளவு நேரம் திரையைப் பார்க்கலாம்?

0 – 1.5 வயது	1.5 – 3 வயது	வயதில் மூத்த பிள்ளைகள்
திரை நேரம் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை	தினமும் 1 மணிநேரம் வரை	எவ்வளவு நேரம் திரையைப் பார்க்கலாம், எதையெல்லாம் பார்க்கலாம் என்பதற்கு விதிமுறைகளை அமைத்திடுங்கள்

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 அமைத்திடுங்கள்.
- 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