you've got this!

Health Promotion Board

உங்கள் பேரப்பிள்ளையின்

காட்சித்திரை பார்க்கும் நேரத்தைக் நிர்வகியுங்கள்

அளவுக்கதிகமான நேரம் காட்சித்திரையைப் பார்ப்பதால் உங்கள் பேரப்பிள்ளையின் வளர்ச்சி பாதிப்படையலாம்

உங்கள் பேரப்பிள்ளை எவ்வளவு நேரம் காட்சித்திரை பார்க்கலாம்?

1.5 வயதுக்குக் கீழ்

காட்சித்திரை பார்ப்பது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை

1.5 - 6 வயது வரை

பள்ளி நேரத்திற்குப் பின் தினமும் ஒரு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான நேரமே காட்சித்திரை பார்க்க அனுமதிக்கவும்

7-12 வயது வரை

பள்ளிப் படிப்புடன் தொடர்புடையதாக இருந்தாலொழிய, தினமும் 2 மணி நேரத்திற்கும் குறைவான நேரமே காட்சித்திரை பார்க்க அனுமதிக்கலாம்

தாத்தா பாட்டி என்ற முறையில், பேரப்பிள்ளைகள் காட்சித்திரை பார்க்கும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த நீங்களும் பங்காற்றலாம்:

விதிமுறைகளை அமைத்து...அதை உறுதியாகக் கடைபிடிக்கவும்!

- பேரப்பிள்ளைகளின் பெற்றோருடன் கலந்து பேசி, அவர்கள் வகுத்துள்ள காட்சித்திரை பயன்பாட்டு விதிமுறைகளைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப விதிமுறைகளை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உணவு வேளையின்போதும், பேரப்பிள்ளை தூங்கச் செல்வதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்பும் காட்சித்திரை பார்க்க அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- உங்கள் பேரப்பிள்ளையுடன் சேர்ந்து காட்சித்திரையைப் பார்த்து காட்சிப்பொருள் மீது ஈடுபாடு காட்டுங்கள்.
- உங்கள் பேரப்பிள்ளையை மகிழ்விப்பதற்காக காட்சித்திரைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- உங்கள் பேரப்பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அறிவூட்டும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து, அதுபற்றி கலந்து பேசுங்கள்.

கூடுதல் உதவிக்குறிப்பு:

உங்கள் பேரக்குழந்தை காட்சித்திரை பார்க்காதபோது, பின்னணியில் தொலைக்காட்சி அல்லது உள்ளடக்கம் கொண்ட திரைகள் எதுவும் இயக்கப்படக்கூடாது. விரும்பினால் அதற்கு பதிலாக ஏதாவது இசையை கேட்கவும்.

காட்சித்திரையைப் பார்க்கும் நேரம் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு நன்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிய, ஒளிவருடல் செய்து புதிரில் கலந்து கொள்ளுங்கள்!
go.gov.sg/grands-quiz-screentime

Grow Well SG
An initiative of
MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE
Ministry of Education SINGAPORE
MSF MINISTRY OF SOCIAL AND FAMILY DEVELOPMENT