



# மனம்

nobody's perfect

## திரை நேரம்

**திரை நேரம் என்பது தொலைக்காட்சி, கேமிங் கன்சோல், கணினி, டேப்லட் அல்லது செல்போன் ஆகியவற்றின் முன்னால் நாம் செலவிடும் நேரத்தை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம்.** குழந்தைகள் தொழில்நுட்பத்திலிருந்து பல நல்ல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும், ஆனால் உங்களுடன் செலவிடும் நேரத்தில் இருந்து அவர்கள் நிறையக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். விளையாடுவதற்கும் குடும்பத்துடன் இருப்பதற்கும் செலவிடக்கூடிய நேரத்தை தொழில்நுட்பம் பறித்துக்கொள்கிறது. அதிக திரை நேரத்தைச் செலவிடுகின்ற குழந்தைகள் அதிக எடை, தூக்கமின்மை, பள்ளிக்கு ஆயத்தமாவதில் தாமதம், குறைந்த கவனம் மற்றும் குறைவான சுய-ஆற்றுப்படுத்தும் திறன் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது. திரை நேரத்தின்போது மிகக் குறைவான உடல் ஆற்றலே வெளியிடப்படுகின்றது.

### திரை நேரத்திற்கு வரம்புகளை நிர்ணயிக்கவும்

திரை நேரத்திற்கு வரம்புகளை நிர்ணயிப்பது எதிர்காலத்திற்கு ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை உருவாக்க உதவுகிறது. விதிகளை உருவாக்குவதும், இந்த விதிகளை உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் பங்கு வகிக்கின்ற மற்ற பெரியவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வதும் முக்கியமாகும். டேப்லட்கள், கணினிகள் அல்லது போன்களைப் பயன்படுத்தும்போது உங்கள் பிள்ளையின் பாதுகாப்பிற்காக, இணையத்தளங்களைத் தடுக்கவும் நேர வரம்புகளைச் செயல்படுத்தவும் உதவக்கூடிய

பெற்றோர் கட்டுப்பாடுகளை வழங்கும் செயலிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

2 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கு திரை நேரம் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. 2 முதல் 5 வரை வயதுடைய பிள்ளைகளுக்கு, நடைமுறையான அல்லது வழக்கமான திரை நேரத்தை நாளொன்றுக்கு 1 மணிநேரத்திற்குக் குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

### நல்ல உதாரணமாக இருங்கள்

ஆரோக்கியமான திரை நேரப் பழக்கங்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்குவதன் மூலம் ஒரு நல்ல உதாரணத்தை அமையுங்கள். செல்போன்கள் மற்றும் பிற சாதனங்கள் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் பிள்ளையிடமிருந்து பறித்துவிடுகின்றன, இது மிகவும் ஆபத்தானதாக அமையலாம். உங்கள் கவனம் சிதறும்போது உங்கள் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக உங்கள் பிள்ளை நடிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். விளையாட்டு மற்றும் புத்தகங்களைப் பயன்படுத்த உங்கள் பிள்ளையை ஈடுபடுத்துவது திரை நேரத்தை விட உங்கள் பிள்ளையின் மூளை மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது ஆகும்.

### ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை உருவாக்குதல்

சாதனங்களை ஒரு பொதுவான பகுதியில் வைப்பது உங்கள் பிள்ளை திரை நேரத்தை எப்போது மற்றும் எப்படிப் பயன்படுத்துகிறது என்பதைக் கட்டுப்படுத்த உங்களுக்கு உதவக்கூடும். உங்கள் பிள்ளை தொழில்நுட்பத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துகின்றது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். குழந்தைகளுக்குப்

பொருந்தாத திரைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அவர்களுடைய வளர்ச்சியில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் பிள்ளை திரையைப் பார்க்கும்போது அவரைக் கவனியுங்கள் மற்றும் அவருடன் பேசுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்குப் பொருத்தமான உள்ளடக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உங்கள் பிள்ளை எளிதாக ஆழ்ந்து தூங்க உதவுவதற்கு படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக திரைகளை அணைத்துவிடவும். உணவு உட்கொள்ளும் நேரங்களிலும் தேவைப்படாத பிற நேரங்களிலும் திரைகளை அணைத்துவிடவும்.

**i** உங்கள் சாதனத்தை விட உங்கள் பிள்ளை உங்களுக்கு முக்கியமானவர் என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.



யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புத்தாள்களை" Canada.ca -இல் கேட்கவும்.



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்



## பனியில் விளையாடுவதற்கான விளையாட்டுகள்

**நீங்கள் வீசுவதைப் பயிற்சி செய்தல்.** ஒரு கார்ட்போர்டு அட்டையில் ஒரு பெரிய இலக்கை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும். அதை ஒரு மரத்தின் மீது தொங்கவிட்டு இலக்கின் மையத்தை அடிப்பதற்காக பனிப்பந்துகளை எறியவும்.

**ஒளியவைத்தல் மற்றும் கட்டுதலை விளையாடுங்கள்.** உணவு நிறத்தைப் பயன்படுத்தி வண்ண ஐஸ் கட்டிகளை உறையவைக்கவும். வெளியில் சென்று ஐஸ் கட்டிகளை பனிக்குள் மறைத்து வைக்கவும். சவட்டுக் கரண்டி அல்லது ஸ்பூன் மூலம் பனியில் தோண்டி வண்ண ஐஸ் கட்டிகளை உங்கள் பிள்ளை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு அவற்றை பாளங்களாகப் பயன்படுத்தி பொருள்களை உருவாக்க வேண்டும்.

**பறவைகளுக்கான பொருள்களை உருவாக்கவும்.** ஒரு நூல் அல்லது மீன்பிடி இழையில் குருதிநெல்லி, தானியங்கள் மற்றும் பாப்கார்ன் ஆகியவற்றைக் கோர்க்கவும். பறவைகளைக் கவர்வதற்காக அவற்றை மரங்களில் தொங்கவிடவும். நீங்கள் எத்தனை விதமான பறவைகளைக் கவர்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனித்து எண்ணவும்.

## மழையில் விளையாடும் விளையாட்டுகள்

**இந்த வழியில் நடக்கவும்.** நடைப்பயணம் செல்லவும். சகதிக்குள் தவளை நடை / குதித்தல் / நீச்சலடித்தல் போன்ற விஷயங்களை முறை ஏற்றுச் செய்யவும். வானவில் தெரிகின்றதா எனக் கட்டாயம் பார்க்கவும்!

**புழுக்களைத் தோண்டி எடுத்தல்.** தரையில் எத்தனை புழுக்கள் நகர்ந்து செல்கின்றன எனப் பார்க்கவும். உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தவற்றை எண்ணவும். உங்கள் முன்பள்ளிக் குழந்தை அதைத் தொடப் பயன்படுகிறாரா? நீங்களுமா?

**தடங்களைக் கண்டறியுங்கள்.** சேற்றில் விலங்குகளின் தடங்களைத் தேடுங்கள். அது எந்த விலங்கின் தடம் என்பதை ஊகிக்க முயற்சிக்கவும். அவற்றை படம் எடுக்கவும், உள்ளே சென்றவுடன் அந்தத் தடங்களை உருவாக்கியது எது என்பதை ஆராயவும்.

## வெயிலில் விளையாடும் விளையாட்டுகள்

**மண் உருண்டைகள் அல்லது மணல் கோட்டைகளை உருவாக்கவும்.** மணல் அச்சுகள், பிளாஸ்டிக் கோப்பைகள் மற்றும் பெரிய கரண்டிகளைப் பயன்படுத்தி மண் உணவை அல்லது ஒரு நகரத்தை உருவாக்கவும்.

**நீர் விளையாட்டு.** வானிகளில் தண்ணீர் நிரப்பி சிறிய படகுகளை அவற்றில் மிதக்கவிடுங்கள் அல்லது ஒரு கரண்டியால் தண்ணீரை ஒரு வானியில் இருந்து மற்றொரு வானிக்கு மாற்றவும். பாறைகளைச் சேகரித்து அவற்றைக் கழுவவும். பெரிய பெயிண்ட் பிரஷ்களைப் பயன்படுத்தி நடைபாதைகள், வேலி போன்றவற்றிற்கு வண்ணம் தீட்டவும். படைப்புத்திறன் கொண்டவராக இருக்க இது ஒரு தூய்மையான மற்றும் எளிதான வழி ஆகும்.

**ஒரு தடை வழியை உருவாக்கவும்.** உங்கள் மழலைப் பிள்ளை ஒரு போர்வைக்கு அடியில் தவழ்ந்து செல்ல அல்லது ஹூலா ஹூல் வழியாகக் குதிக்க அல்லது பாறைகளில் இருந்து குதிக்க விரும்பலாம். படைப்புத்திறன் கொண்டவராக இருங்கள் மற்றும் வெளியில் உங்களுக்குக் கிடைப்பவற்றை எல்லாம் பயன்படுத்துங்கள்!

**முகாம் பயணம் செல்லுங்கள்.** உங்கள் முற்றத்தில் ஒரு கூடாரம் அமையுங்கள். போர்டு கேம்கள் மற்றும் தின்பண்டங்களை எடுத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் பிள்ளை கூடாரத்தில் உங்களுடன் சேர்ந்து ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடலாம்.

செயல்பாடுகள் செயல்படும் தந்தைகள் என்பதில் இருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன [www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570)

தந்தையருக்கான யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புச்சீட்டுகளை உருவாக்க டாட் சென்ட்ரல் கனடா ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) மற்றும் அவர்களுடைய தேசிய வலையமைப்பின் கூட்டுச்செயல்பாடு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை கனடா பொது சுகாதார முகமை நன்றியுடன் அங்கீகரிக்கின்றது.