



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ብኸመይ ስክሪናት (ሞባይል፡ ቲቪ፡ ኣይፓድ ወዘተ) ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ዝሕብሩ ለበዋታት

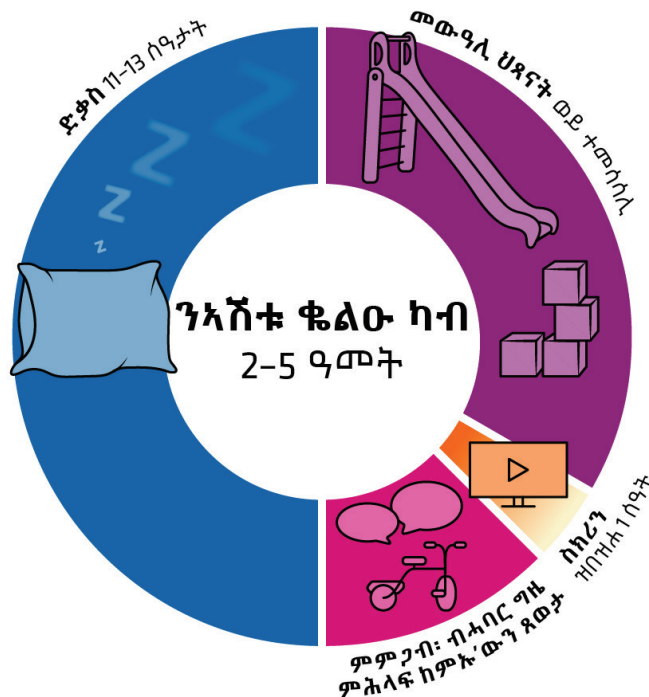
እዚ ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ምእንቲ ከምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ክህልዎምን ብኸመይ
ስክሪናት ክጥቀሙ ከም ዘለዎም ዝገልጽ ለበዋታት ናይ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና እዩ። ድሌታትን
ብድሆታትን ቁልዑ ምስ ዕድመ ስለዝቀያየር ኢና ንለበዋታትና ምስ ዝተፈላለየ ዕድመ ከም ዝመጣጠን
ጌርናዮ ዘለና። እዚ ጽሑፍ እዚ ንዓኻ ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦ ቁልዑ ወላዲ ዝኾንካ ወይ ካልእ
ጥቡቕ ዝምድና ንዘለካ ዝዓለመ እዩ።

ለበዋታት ብዛዕባ ምጥቃም ስክሪናት ኣብ ክሊ ዕድመ 2–5 ዓመት ንዘለዉ ቁልዑ
ውላድካ ኣብ ስክሪናት እንታይ ክርእን ክገብርን ከም ዝፍቀደሉ ወስን። ንውላድካ ጽቡቕ ልምድታትን
ኣገባባትን ፍጠረሉ፡ ስክሪን ኣብ ዝርእየሉ ምስ ውላድካ ክትህሉ ድማ ጽቡቕ እዩ።

ምኽርታት ንዓኻ ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ዘለዉኻ

- ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሐ ንሓደ ሰዓት ስክሪናት ክጥቀም ፍቐደሉ።
- እቲ ቁልዑ እኹል ድቃስ ከም ዝረከብ፡ ይንቀሳቐስ ከም፡ ምስ ካልእት ከም ዝራኽብ፡ ከም ዝጸወትን ነገራት ከም ዝመሃርን ዘሎ ኣረጋግጽ። እቲ ቁልዑ ምእንቲ ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ግዜ ከይወስድ ኣብ ስክሪን ምርኣይ ዘሕልፎ ግዜ ገደብ ግበረሉ።
- ትፈልጦምን ምስ ዕድመ እቲ ቁልዑ ዝመጣጠንን ኣፓትን ፕሮግራማትን ምረጽ። መወዓውዲ (ረክላም) ዘይብሎም ኣፓትን ፕሮግራማትን ምረጽ።
- ወልፊ ክፈጥሩ ዝኽእሉ ባህርያት ዘለዎም ብነጻ ዝርከቡ ንኣብነት ከም ዩቱብን ቲክቶክን ዝእመሰሉ ኣፓትን ፕሮግራማትን ኣወግድ። ከምኡ'ውን ዓመጽ ወይ ቁልዑ ብኣካላዮም ዘይዕግበት ክስምዖም ዝገብር ትሕዝቶታት ዘለዎ ኣወግድ።
- ኩሉኹም ኣባላት ስድራ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀሙ እትርድእዎ እትኽእሉ ሕግታት ኣዳሉ። ኣብ ምግብና ወይ ነገራት ብሓባር ኣብ ትገብርሉ እዋን ሞባይልን ኮምፒተርን ካብ ጥቓኹም ከተልግስዎን ጽቡቕ እዩ።
- ውላድካ ክሓዝን ከሎ ወይ ዘይፈትዎ ነገር ክገብር እንተ ኾይኑ፡ ንምድዕዓሉ ስክሪናት ኣይትጠቐም። ቁልዑ ስሚዒቶም ዝቆጻጸርሉ ካልእ ኣገባብ ክለማመዱ ኣለዎም።
- ምስ ውላድካ ብሓባር ስክሪናት ክትጥቀሙን፡ ብዛዕባ እቲ ትገብርዎን ትርእይዎን ዘለኹም ክተዕልሉ ጽቡቕ እዩ። እቲ ቁልዑ ገና ንእሽተይ ከሎ ብዛዕባ ኣብ ስክሪናት ትርእይዎ ተዕልሉ እንተ ኼንኩም፡ ምስ ዓባይ እውን ብዛዕባኡ ክተዕልሉ ዝቐለለ እዩ ዝኸውን።

ንሓደ ካብ 2-5 ዓመት ዝዕድሚኡ ቁልዓ ናይ ሓደ መዓልቲ ስእሊ.



እዚ ስእሊ ቁልዑ ካብ ሓደ መዓልቲ ዝተፈላለየ ነገራት ንክገብሩ ብግምት ከንደይ ግዜ ከምዘድልዮም ዘርኢ እዩ። ውላድካ ከድቅስ፡ ከንቀሳቐስ፡ ምስ ካልኣት ክራከብ፡ ከጸወትን ነገራት ከምሃርን የድልዮ እዩ። ውላድካ ካብ መዓልቲ እንተ ነውሐ ንሓደ ሰዓት ስክሪናት ክጥቀም ፍቐደሉ።

ለበዋታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ድቃስ

ስክሪናት ንቑልዑ ድቃሶም ከዘርገሎም ይኸእል እዩ። ውላድካ ቅድሚ ምድቃሱ ስክሪናት ክጥቀም ኣይትፍቀደሉ። ኣብ እዋን ለይቲ ድማ እተን ስክሪናት ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጻኢ ከም ዝተገደፋ ኣረጋግጽ።

መጽናዕትታት ከም ዘመልከቶ፡ ቁልዑ ቅድሚ ምድቃሶም ስክሪናት እንተ ተጠቒሞም፡ ድቃስ ክወስደም ዝያዳ ከም ዝጽገሙን ሕማቕ ድቃስ ከድቅሱ ከም ዝኸእሉን እዩ። ስለዚ ቅድሚ ግዜ ድቃስ 30-60 ደቓይቕ ኣቐዲምካ ኩሉ ስክሪናት ምጥፋእ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ።

ውላድካ ጥዕና ንክህልዎ፡ ንክምዕብልን ነገራት ንክመሃርን ድቃስ ኣገዳሲ እዩ። ስክሪናት ብብዙሕ ምኽንያታት ንድቃስ ከዘርግዎ ይኸእሉ እዮም፡- ሓንጎል ካብ ስክሪናት ብዙሕ ሓድሽ ጦብላሕታታት ስለ ዝረከብ ድቃስ ክወስደካ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል። ምሽት ሞባይልካ ካብኻ ከተርጓፊ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ነገራት ኣብ ምርኣይ ይተሓዙ እሞ፡ ደንጉዮም ይድቅሱን እኹል ሰዓታት ድቃስ ኣይረኽቡን።

ብዙሓት መንእሰያት ብለይቲ ሞባይሎም ንኣብነት ንማሕበራዊ መራኽቢታት ይጥቀሙሉን እዮም። እዚ ድማ ድቃሶም ስለ ዝዝረግ ንጽባሒቱ ድኻም የስዕበሎም።

ለበዋታት ከም ወላዲ መጠን ንስኻ ስክሪናት ብኸመይ ክትጥቀም ከም እትኸእል

ምስ ወላዲካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ሕሰብ። ስክሪናት ኣብ ምጥቃም ጽቡቕ ኣርእያ ብምዃን ንወላዲካ ክትጸልዎ ከም እትኸእል ዘክር።

ንወላዲካ ኣገዳሲ ኣርእያ ስለ ዝኾንካ፡ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ንወላዲካ ክጸልዎ እኸእል እዩ። ስለዚ ሞባይልካ መዓስን ክንደይ ግዜን ከምትጥቀመላ፡ ከምኡ'ውን ብኣኣ እንታይ ከም እትገብር ክትሓስብ ፈትን። ቁልዑ ጽቡቕ ንኸህልዉ ወለዶም ይርእይዎም፡ ይሰምዕዎምን ይርድእዎምን ከም ዘለዉ ክስምዦም የድልዮም እዩ። ንኣብነት ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ምስ ወላዲካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ሞባይልካ ብዙሕ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ እቲ ቆልዓ ጽምዋ ክስምዦ ይኸእል እዩ።

ብዛዕብ እዚ ዝስዕብ ሕሰብ!

- ስክሪን ክሳብ ክንደይ ከም እትጥቀምን፡ ምስ ወላዲካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ትጥቀመሉ ግዜ ከተጉድል ትኸእል እንተ ኼንካን ሕሰብ።
- ሞባይልካ ክትጥቀም ከለኻ ንወላዲካ እንታይ ትገብር ከም ዘለኻ ክትነግሮ ጽቡቕ እዩ።
- ሞባይልካ ንኣብነት ትኬት ንምግዛእ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ኢ-መይል ንምስዳድ ወይ ናይ ስራሕ ሰዓታት ንምርእይ ትጥቀመላ ከም ዘለኻ ንገሮ። ከምዚ ብምግባር ወላዲካ ሞባይሉ ንመዘናግዒ ጥራይ ዘይኮነ ንግብራዊ ዕላማ እውን ንኸጥቀመላ ትምህሮ ኣለኻ።

ካብ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ዝወሃብ ለበዋ እንታይ እዩ?

ለበዋታት፡ ንስኻን ወላዲካን ጥዕናኹም ጽቡቕ ንኸህሉ ክትስዕብዎ እትኸእሉ ምኽርታት እዩ። ቁልዑን መንእሰያትን ክምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ንኸህልዎምን እንታይ ከም ዘድልዮም ብዛዕባ ስክሪናት እንህበም ለበዋታት ኣብ ስነ ፍልጠት ዝተመርኮሱ እዮም።

ስክሪናት ምጥቃም እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ጽሑፍ እዚ ብዛዕባ ቁልዑ ንኣብነት ጸወታታት ክጻወቱ፡ ማሕበራዊ መራኽቢታት ክጥቀሙን፡ ከምኡ'ውን ፊልምታት፡ ተኸታተልቲ ፊልምታትን ቪድዮታትን ክዕዘቡን ኣብ ናጻ ግዜኦም ከመይ ጌሮም ስክሪናት ከም ዝጥቀሙ እዩ።

ኣብዚ ጽሑፍ፡ ሙዚቃ፡ ፊደላን ፖድካሰትን ምስማዕን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍቲ ምንባብን፡ ስክሪናት ከም ምጥቃም ኣይቁጸርን እዩ። ቁልዑ ንናይ ቤት ትምህርቲ ዕዮ ወይ ከም ሓገዝ ንሓደ ስንክልና ዝጥቀሙሉ ስክሪናት እውን ከም ምጥቃም ስክሪናት ኣይቁጸርን እዩ።