

ካብ 6 ክሳብ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልው ብኸመይ ስክሪናት (ሞባይል፡ ቲቪ፡ ኣይፓድ ወዘተ) ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ዝሕብሩ ለበዋታት

እዚ ቁልውን መንእሰያትን ምእንቲ ከምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ክህልዎምን ብኸመይ ስክሪናት ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ዝገልጽ ለበዋታት ናይ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና እዩ። ድሌታትን ብድሆታትን ቁልው ምስ ዕድመ ስለዝቀያየር ኢና ንለበዋታትና ምስ ዝተፈላለዩ ዕድመ ከም ዝመጣጠን ጌርናዮ ዘለና። እዚ ጽሑፍ እዚ ንዓኻ ካብ 6 ክሳብ 12 ዓመት ንዝዕድሚኡ ቁልዓ ወላዲ ዝኾንካ ወይ ካልእ ጥቡቕ ዝምድና ንዘለካ ዝዓለመ እዩ።

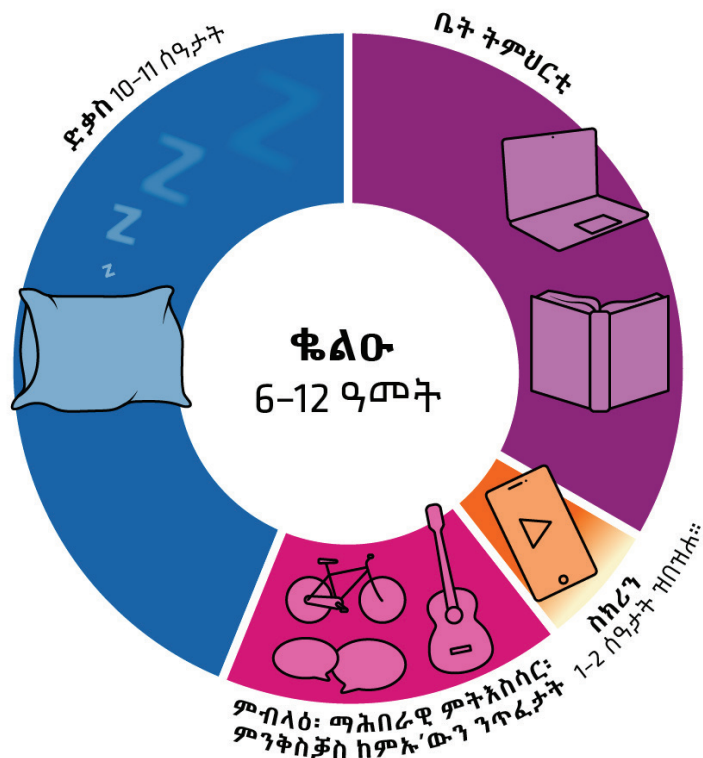
ለበዋታት ብዛዕባ ምጥቃም ስክሪናት ኣብ ክሊ ዕድመ 6–12 ዓመት ንዘለዉ ቁልው

- ውላድካ ኣብ ስክሪናት እንታይ ክርእን ክገብርን ከም ዝፍቀደሉ ወስን።
- ነቶም ንዝተፈላለዩ ኢፓትን ፕሮግራማትን ዝተወሰኑ ናይ ዕድመ ገደብ ኣኹብር።
- ምስ ውላድካ ብዛዕባ ኣብ ኢንተርኔት እንታይ ከም ዝገብርን፡ ሰባት ቦቲ ኣብኡ ዝረኣይዎ ነገራት ብኸመይ ክጽለዉ ከም ዝኽእሉን ተዘራረብ።
- ንውላድካ ጽቡቕ ልምድታትን ኣገባባትን ፍጠረሉ እቲ ቁልዓ ኣብ መንጎ ድቃስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ፡ ምንቅስቃስ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ግዜ ምህላው፡ ምስ ዓርኪ መሓዙቱ ምርኻብን ስክሪናት ምጥቃምን ዘጥፍኡ ግዜ ሚዛናዊ ክኸውን ሓግዞ።

ምኽርታት ንዓኻ ካብ 6 ክሳብ 12 ዓመት ዝዕድሚኡ ቁልዓ ዘለካ

- ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሓ ካብ 1 ክሳብ 2 ሰዓታት ስክሪናት ክጥቀም ፍቐደሉ።
- ውላድካ ኣየኖት ኢፓትን ፕሮግራማትን ከም ዝጥቀም ተኸታተል። እቲ ቁልዓ ነቲ ናይ ዕድመ ገደብ ከም ዘኹብር ድማ ኣረጋግጽ። መወዓውዒ (ረክላም)፡ ዓመጽ ወይ ቁልው ብኣካላዮም ዘይዕግበት ክስምዖም ዝገብር ትሕዝቶታት ዘይብሎም ጽቡቕ እዩ ትብሎ ኢፓትን ፕሮግራማትን ምረጽ።
- ወልፊ ክፈጥሩ ዝኽእሉ ባህርያት ዘለዎም ኢፓትን ፕሮግራማትን ኣወግድ። እዚ ነቶም ብዙሓት ብነጻ ዝርከቡ ንኡብነት ከም ዩቱብን ቲክቶክን ዝኣመሰሉ ኢፓትን ፕሮግራማትን እዩ ዝምልከት።
- ንውላድካ ኣብ ኢንተርኔት ሕማቕ ወይ ዘፍርሕ ትሕዝቶ ዘለዎ ነገራት ከም ዘሎ ንገሮ። እቲ ቁልዓ ከምዚኣም ዝኣመሰለ ነገራት እንተ ርእዩ ምስ ሓደ ዓቢ ሰብ ክዛረብ ኣተባብዓዮ።
- ንውላድካ ንኡብነት ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ዝቐርብ ትሕዝቶ ንቑልው ብኸመይ ክጸልዎም ከም ዝኽእልን፡ ንዝተፈላለዩ ኢፓት ዝምልከት ገደብ ዕድመ ምኽባር ኣገዳሲ ምዃኑን ንገሮ።
- ምስ ወላዲ ኣዕሩኽ ውላድካ ብዛዕባ ገደብ ዕድመን ኢፓትን ክትዘራረብ ጽቡቕ እዩ። ኣዕሩኽ ውላድካ ሓደ ዓይነት ሕጊ እንተሃልይዎም ንዓኻን ንውላድካን ገደብ ዕድመ ከተኸብሩ ዝቐለለ ክኸውን ይኽእል እዩ።
- ውላድካ ኣብ ስክሪናት እንታይ ከም ዝገብር ተገዳስነት ኣርኢ። ነቲ ቁልዓ ዝረኣዮ ወይ ዝገበሮ ነገር ንኸርእየካን ክነግረካን ሕተትዮ። ንውላድካ ብዛዕባ ኣብ ኢንተርኔት እንታይ ከም ዝገብር ኣዘራርቦን ብዛዕብኡ ከመይ ከም ዝስምዖን ሕተትዮ።
- ንውላድካ ሰባት ጽቡቕ ንኸህልዉ እንታይ ከም ዘድልዮም ግለጸሉ። እቲ ቁልዓ ኣብ መንጎ ድቃስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ፡ ምንቅስቃስ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ግዜ ምህላው፡ ምስ ዓርኪ መሓዙቱ ምርኻብን ስክሪናት ምጥቃምን ዘጥፍኡ ግዜ ሚዛናዊ ክኸውን ሓግዞ።
- እቲ ቁልዓ ብኸመይን መዓስን ስክሪናት ክጥቀም ከም ዝፍቀደሉ ሕግታት ኣውጽኡሉ። ስለምንታይ እዚ ኣገዳሲ ምዃኑ ምስቲ ቁልዓ ተዘራረብ። ኩሉኹም ኣባላት ስድራ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀሙ፡ ኩሉኹም እትርድእዎ ሕግታት ኣውጽኡ። ኣብ ምግብና ወይ ነገራት ብሓባር ኣብ ትገብርሉ እዋን ሞባይልን ኮምፒተርን ካብ ጥቓኹም ከተልግስዎን ጽቡቕ እዩ።

ንሓደ ካብ 6–12 ዓመት ዝዕድሚኡ ቁልዓ ናይ ሓደ መዓልቲ ስእሊ



እዚ ስእሊ ቁልዑ ኣብ ሓደ መዓልቲ ዝተፈላለየ ነገራት ንኽገብሩ ብግምት ክንደይ ጊዜ ከምዘድልዮም ዘርኢ እዩ። ውላድካ ኣብ መንጎ ድቃስ፡ ምንቅስቃስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ጊዜ ምህላው፡ ምስ ዓርኪ መሓዞቱ ምርኻብን ስክሪናት ምጥቃምን ዘጥፍኡ ጊዜ ሚዛናዊ ክኸውን የድልዮ እዩ። ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሐ ካብ 1 ክሳብ 2 ሰዓታት ስክሪናት ክጥቀም ፍቐደሉ። ውላድካ ንናይ ቤት ትምህርቲ ዕዮ ወይ ከም ሓገዝ ንሓደ ስንክልና ዝጥቀመሉ ስክሪናት፡ ኣብዚ ጊዜ ኣይቁጸርን እዩ።

ለበዋታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ድቃስ

ስክሪናት ንቁልዑ ድቃሶም ከዘርገሎም ይኸእል እዩ። ውላድካ ቅድሚ ምድቃሱ ስክሪናት ክጥቀም ኣይትፍቀደሉ። እቲ ቁልዓ ኣብ እዋን ለይቲ ነተን ስክሪናት ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጻኢ ከም ዝገደፈን ኣረጋግጽ። መጽናዕትታት ከም ዘመልከቶ፡ ቁልዑ ቅድሚ ምድቃሶም ስክሪናት እንተ ተጠቐሞም፡ ድቃስ ከወስዶም ዝያዳ ከም ዝጽገሙን ኣብ እዋን ለይቲ ሕማቕ ድቃስ ክድቅሱ ከም ዝኸእሉን እዩ።

ውላድካ ጥዕና ንኽህልዎ፡ ንኽምዕብልን ነገራት ንኽመሃርን ድቃስ ኣገዳሲ እዩ። ስክሪናት ንድቃስ ከዘርገሎ ዝኸእሉ ብዘሕ ምኽንያታት ኣሎ፡- ሓንጎል ካብ ስክሪናት ብዘሕ ሓድሽ ጦብላሕታታት ስለ ዝረከብ ድቃስ ከወስደካ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ምሽት ሞባይልካ ካብኻ ከተርሕቓ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዘሓት ሰባት ነገራት ኣብ ምርኣይ ይተሓዙ እሞ፡ ደንጉዮም ይድቅሱን እኹል ሰዓታት ድቃስ ኣይረኽቡን። ብዘሓት መንእሰያት ብለይቲ ሞባይሎም ንኣብነት ንማሕበራዊ መራኽቢታት ይጥቀሙለን እዮም። እዚ ድማ ድቃሶም ስለ ዝዝረግ ንጽባሒቱ ድኻም የስዕበሎም።

ውላድካ ጽቡቕ ድቃስ ንኽድቅስ ዝሕግዞ ምኽርታት

ቅድሚ ጊዜ ድቃስ 30–60 ደቓይቕ ኣቐዲምኩም ኩሉ ስክሪናት ኣጥፍእዎ። ኣብ እዋን ለይቲ ንሞባይል፡ ኣይፓድን ኮምፕዩተራትን ካብ መደቀሲ ክፍሊ ናይቲ ቁልዓ ኣውጽእዮን። ንሞባይልካ ከም መተስኢት ኣላርም ኣብ ክንዲ ምጥቃም፡ ሰዓት ደወል (väckarklocka) ክትገብሩ ጽቡቕ እዩ።

ምስ ወለዲ ኣዕሩኽ ውላድካ ኣብ እዋን ምሽት ስክሪናት ብኸመይ ከም ዝጥቀሙ ምምይያጥ ጽቡቕ እዩ። ሓያሎ ወለዲ ኣብ ምጥቃም ስክሪናት ዝምልከት ተመሳሳሊ ሕግታት እንተሃልይዎም ዝቐለለ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ከም ወላዲ መጠን ንስኻ ስክሪናት ብኸመይ ክትጥቀም ከም እትኽእል፡ ለበዋታት

ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ሕሰብ። ብናትካ ናይ ስክሪናት ኣጠቓቕማ ጽቡቕ ኣርኢያ ብምዃን ንውላድካ ክትጸልዎ ከም ትኽእል ዘክር። ናትካ ናይ ስክሪናት ኣጠቓቕማ ንውላድካ ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ስለዚ ሞባይልካ መዓሰን ክንደይ ግዜን ከምትጥቀመላ፡ ከምኡ'ውን ብኣኣ እንታይ ከም እትገብር ክትሓስብ ፈትን። ቁልዑ ጽቡቕ ንኺህልዉ ወለዶም ይርእይዎም፡ ይሰምዕዎምን ይርድእዎምን ከም ዘለዉ ክስምዖም የድልዮም እዩ። ንኣብነት ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ሞባይልካ ብዙሕ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ እቲ ቆልዓ ጽምዋ ክስምዖ ይኽእል እዩ።

ስክሪን ክሳብ ክንደይ ከም እትጥቀምን፡ ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ትጥቀሙሉ ግዜ ከተጉድል ዝግብኣካ እንተ ኺይኑን ሕሰብ።

ሞባይልካ ክትጥቀም ከለኻ ንውላድካ እንታይ ትገብር ከም ዘለኻ ክትነግሮ ጽቡቕ እዩ። ሞባይልካ ንኣብነት ትኬት ንምግዛእ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ኢ-መይል ንምስዳድ ወይ ሓደ ድኳን ክፋት ዝኾነሉ ሰዓታት ንምርኣይ ትጥቀመላ ከም ዘለኻ ንገር። ከምዚ ብምግባር ውላድካ ሞባይሉ ንመዘናግዒ ጥራይ ዘይኮነ ንግብራዊ ዕላማ እውን ንኺጥቀመላ ትምህሮ ኣለኻ።

ካብ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ዝወሃብ ለበዋ እንታይ እዩ?

ዕማምና ሰባት ጽቡቕ ጥዕና ንኺህልዎምን ጽቡቕ ህይወት ክነብሩን እንታይ ከምዘድልዮም ምፍላጥ እዩ። ለበዋታት፡ ንስኻን ውላድካን ጥዕናኹም ጽቡቕ ንኺህሉ ክትስዕብዎ እትኽእሉ ምኽርታት እዩ። ቁልዑን መንእሰያትን ከምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ንኺህልዎምን 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 ቪዲዮታትን ክርእዩን ኣብ ናጻ ግዜኦም ከመይ ጌሮም ስክሪናት ከም ዝጥቀሙ እዩ።

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