

د ماشومانو او کورنيو لپاره صحتمند اعداد



تلویزون، کمپیوټر، یا داسې نورو
پرده لرونکو الاتو ته کتل تر دوه
ساعتونو یا تردی هم راکم کړئ

د دې پروژې ملاتړ د رامسي کاونټي عامه روغتيا دپياريتمنت کړي دی
او د هیواد په کچه د روغتيا د پیاوړتیا پروگرام دی، او د ماینیسوتا د
روغتيا د پياريتمنت له لوري تمويل کيږي.

9-5-2-1-0
هره ورځ!

د Let's Go له موادو څخه جوړ شوي!
www.letsgo.org
او د کینټوکی د عامه روغتيا دپياريتمنت
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

تلویزون بند کړئ چې ذهن مو پیاوړی شي

تلویزون او نور ایلیکټرونکي وسایل د تحقیق،
لوبو، او اجتماعي کړنو په مخ کې خنډ
جوړیدلی شي.

د تنکیو ځوانانو د ذهن د پیاوړتیا لپاره ساتیږی
او لوبې حیاتي گڼل کيږي.

د لمسولو، مزه کتلو، بوی کولو، گرځیدلو او د
اجتماعي راکړي ورکړي پوسيله ماشومان د
خپل چاپیریال څخه زده کړه کوي. تلویزون،
کمپیوټر، او داسې نورو پرده لرونکي آلات
ذهن ته پدې اندازه پیاوړتیا نه شي ورکولی.

له خپل ماشوم سره مرسته وگرئ چې د تلویزون کتلو لپاره خپل وخت پلان کړي

- کتابونه، مجلې او تخته ئي گیمونه په سالون کې کیردي.
- د تلویزون کتلو پر ځای د لوبو کولو یو لیست جوړ کړئ.
- د عمر مطابق د پروگرامونو لپاره کورني قوانین جوړ کړئ.

له ځان څخه ماډل جوړ کړئ

- خپل قوانین عملی کړئ. ځکه چې د ماشو مانو رویه، ستاسو د تلویزون کتلو د عاداتو بڼه څرگندونه کوي.
- کله چې ستاسو ماشوم په خونه یا نيزدي ځای کې وي، هغه پروگرامونه چې باید لویان یې وگوري د ماشومانو په مخ کې مه گورئ.
- ټوله کورنۍ د شپې ډوډۍ په تیارولو کې داخله کړئ. دا هغوي ته د گډون فرصت ورکوي او هغوي ته درس ورکوي چې مرسته کول مهم کار دي.
- موزیک روښانه کړئ او پریردي چې ماشومان گډا وکړئ.

د تلویزون، کمپیوتر، او پرده لرونکو وسایلو وخت معلوم کړئ!

برخه واځلۍ- تلویزونونه،
کمپیوترونه، ډي وي ډي او نور
ویدیو گیمونه د ماشومانو په خونو
کې مه ږدئ

- په سالون کې تلویزون کینودل او کنل یو کورنۍ او گډه کړنه جوړوي.
- تلویزون له خپلو ماشومانو سره وگورئ او د پروگرام په اړه وسره خبرې وکړئ. له هغوي څخه پوښتنې وکړئ او خپل نظرونه هم وړاندې کړئ.
- د ډي کار په کولو سره تاسو پوهیدلی شي چې ستاسو ماشومان کوم پروگرامونه گوري.

محدودیتونه وضعه کړئ – ځان پوه کړئ چې ماشوم مو څو ساعته تلویزون گوري

- ځینې قوانین وضع کړئ لکه د کورنۍ دندې یا خپلو دندو نه مخکې تلویزون کتلو ته نه پرېښودل.
- د خوراک په وخت کې تلویزون مه گورئ.
- وخت بنود استعمال کړئ. کله چې وخت بنود زنگ ووهي نو مطلب دا چې تلویزون بند یا د اونۍ په اوږدو کې تلویزون مه گورئ.

آیا پوهیدئ؟

- په پرده لرونکو آلاتو کې تلویزون، کمپیوتر، ټابلېټ، د کمپیوتر گیم او لاسی گیمونه شامل دي. د ټولو محدودولو ضروری دي.
- د تلویزون کتلو په وخت سپک خواړه خورل کیري او د چاغوالي سبب گرځي.
- له دوه ساعتونو څخه زیات تلویزون کنل د مطالعې د کموالی او د ذهني مشکلاتو سبب گرځي.
- د پرده لرونکو وسایلو غوره وخت:
 - له دوه کلنۍ کم باید تلویزون/کمپیوتر استعمال نه کړي
 - د ماشومانو د خوب په کوټه کې باید تلویزون/کمپیوتر کینښودل شي
 - د ۲ او ۵ کلونو ترمنځ یواځې یو ساعت تلویزون/کمپیوتر صرف د درس لپاره
 - له ۵ کلنۍ وروسته، ۲ ساعته یا کم وخت د پرده لرونکو آلاتو لپاره