

እኔምሮችም ንምምዕባል፡ ስክሪን ናይ ቲቪ ወይ ኮምፕዩተር ዕጸውዎ

ቲቪን ካልኣት ኤልክትሮኒካት ምድህሳስን፡
ምጽዋትን ካልኣት ሰባት ንምርካብን ይሕግዙ
እዮም።

ምድህሳስን ምጽዋትን፡ ኣብ ምምዕባል ኣእምሮ
ህጻናት ወሳኒ ተራ ይጸወት።

ምትንካፍ፡ ምስትምቓር፡ ምሽታት፡ ምዝራብ፡
ምንቅስቓስን ማሕበራዊ ርኽክባትን፡ ንህጻናት
ከባቢኦም ንምድህሳስ ይሕግዙም። ቲቪ፡
ኮምፕዩተርን ካልእ ስክሪናትን፡ ንኣእምሮና
ተመሳሳሊ ዓይነት ጡባላሕታ እይፈጥሩሉን
እዮም።

እዚ ፕሮጀክቲዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ
ምምሕያሽ ጥዕና ክፍሊ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ፡ ብሚንስትሪ
ጥዕና ሚኖሲታ ዝተመወለ እዩ።

9-5-2-1-0
መዓልታዊ!

እዚ ፕሮጀክቲዚ ካብቲ ብመደብ ሌት'ስ ጎ (Let's Go) ዝተዳለወ ነገራት
መበገሲ ዝገብር እዩ።
www.lets-go.org
ከምኡ ውን ምንስትሪ ህዝባዊ ጥዕና ከተማ ክንታኪ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ጥዕንኡ ዝሓለወ
ቁጽርታት ንህጻናትን
ስድራ-ቤታትን



ቲቪ፡ ኮምፕዩተርን ካልእ
ስክሪንን ካብ ክልተ ሰዓት
ንላዕሊ ኣይትርአዩ

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

- ናይ ስክሪን ሰዓታት፡ ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ታብሌት፡ ኣብ ኮምፕዩተር ዝጸወትን ናይ ኢድ ጌምን የጠቓልል። ኩሎም እዞም ዝተጠቐሱ ክትድርቶም ኣገዳሲ እዩ።
- ቲቪ ምርኣይ ምስ ብዙሕ ምብላዕን ምግጃፍ ሰውነትን የስዕብ።
- ካብ 2 ሰዓት ንላዕሊ ኣብ ቅድሚ ቲቪ ኮፍ ምባል፡ ናይ ምንባብ ድልየትን ናይ ምድሃብ ዓቕሚ ይንኪ።
- ጥዕናዊ ናይ ቲቪ ሰዓታት፡
 - ትሕቲ 2 ዓመት ህጻናት ቲቪ ወይ ኮምፕዩተር ክርእዩ የብሎምን
 - ቆልዓ ኣብ ዝድቕሱሉ ክፍሊ፡ ቲቪ ወይ ኮምፕዩተር ክህሉ የብሉን
 - 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት፡ ንምምሃር ዝዓለመ ሓደ ሰዓት ጥራይ ኣብ ቲቪ ወይ ኮምፕዩተር ኮፍ ክብሉ ኣለዎም
 - ካብ 5 ንላዕሊ ንዘዕድሚኦም ህጻናት፡ ካብ 2 ሰዓታት ዘይበዝሕ ናይ ኮምፕዩተርን ቲቪን ሰዓታት።

ሰዓታት ቲቪን ኮምፕዩተርን ድሩት ግበርዎ!



ተሳተፍ- ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ዲቪድ መጻወቲ ካልእ ናይ ቪዲዮ ጌምን ካብ ክፍሊ ህጻናት ወጻኢ ከም ዝቕመጥ ግበሩ

- ቲቪ ኣብ ሓባርዊ ክፍሊ ምግባር፡ ምርኣይ ወይ ምክትታል ቲቪ ከም ስድራቤታዊ ንጥፊት ትገብርዎ።
- ምስ ውላድኩም ቲቪ ረኣዩ። ነቲ መደብ ኣመልኪትኩም ከኣ ተዘራረቡ። ሕቶታት ሕተትዎም። ርእይቶታትኩም ውን ነግርዎም።
- እዚ ኸኣ፡ ደቕኹም እንታይ ይርእዩ ከም ዘለዉ ክትፈልጡ ይሕግዘኩም።

ደረታት ግበሩ- ደቕኹም ክንደይ ሰዓታት ቲቪ ይርእዩ ከም ዘለዉ ፍለጡ

- ገለ ሕግታት ውን ግበር። ንኣብነት፡ ዕዮ-ገዛ ወይ ውን ካልእ ዝሰራሕ ነገር ከይሰራሕኩም ቲቪ የለን ዝብል ሕጊ።
- ኣብ እዋን ጠዓምት ቲቪ ምርኣይ ክልኩል እዩ።
- ቃጭል ተጠቀሙ። ቃጭል ምስ ደወለት፡ ቲቪ ክዕጽ ኣለዎ ወይ ውን ቲቪ ኣብ እዋናት ዕረፍቲ ከም እትዕጽ ግበሩ።



ደቕኹም ቲቪ ብዝምልከት ኣቐዲሞም መደብ ከውጽኡ ሓግዝዎም



- መጻሕፍቲ፡ ጋዜጣታት ከምኡ ውን ናይ ጣውላ ጌም ኣብ ሓባራዊ ክፍሊ ግበርዎ።
- ኣብ ክንዲ ኣብ ቕድሚ ቲቪ ኮፍ ምባል፡ ተፈታዊ ንጥፊታት ስርዑ።
- ትሕዝቶ ናይ ቲቪ ብዝምልከት፡ ናይ ዕድመ ገደብ ግበሩሉ።

ንኻልኣት ኣርኣዩ ኹኑ



- እተውጽእዎ ሕግታት ከም ዝትግበር ግበሩ። ህጻናት ዓባይቲ ዝገበርዎ ስለዝርእዩ፡ ባዕልኹም ውን ናይ ቲቪ ሰዓታትኩም ስሩዕ ግበርዎ።
- ህጻናት ኣብ ናይ ቲቪ ክፍሊ ኣብ ዘለዉሉ፡ ጾታዊ ትሕዝቶ ዘለዎም መደባት ቲቪ ኣይትኸፈቱ።
- ኩሎም ኣባላት ስድራ-ቤትኩም ኣብ ምቕራብ ድራር ከም ዝዋስኡ ግበሩ። ክነጥፉን ምትሕግጋዝ ክለምዱን ይገብርዎም።
- ሙዚቓ ወሊዕኩም ደቕኹም ከም ዝስዕስዑ ግበሩ።