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

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

ለበዋታት ብዛዕባ ምጥቃም ስክሪናት ኣብ ክሊ ዕድመ 2–5 ዓመት ንዘለዉ ቈልዑ

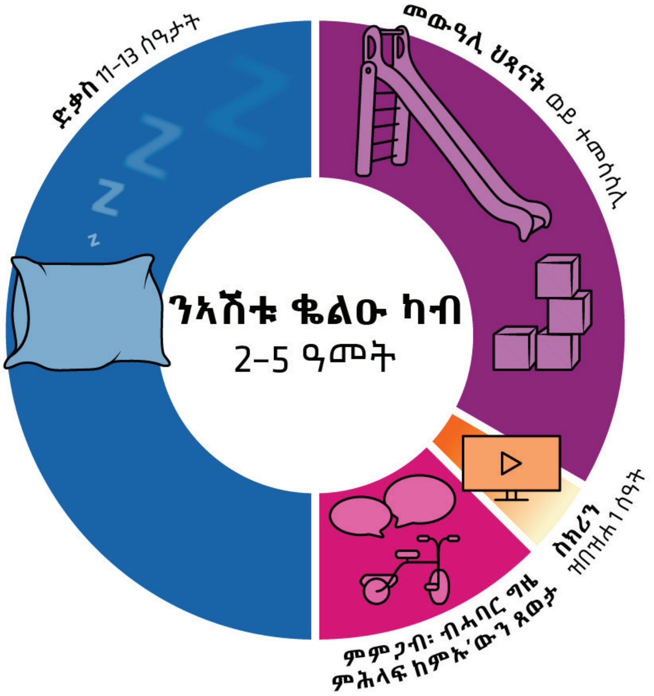
ውላድካ ኣብ ስክሪናት እንታይ ክርእን ክገብርን ከም ዝፍቀደሉ ወስን። ንውላድካ ጽቡቕ ልምድታትን ኣገባባትን ፍጠረሉ፡ ስክሪን ኣብ ዝርእየሉ ምስ ውላድካ ክትህሉ ድማ ጽቡቅ እዩ።

ምኽርታት ንዓኻ ካብ 2 ክሳብ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ዘለዉኻ

- ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሓ ንሓደ ሰዓት ስክሪናት ክጥቀም ፍቐደሉ።
- እቲ ቈልዓ እኹል ድቃስ ከም ዝረክብ፡ ይንቀሳቐስ ከም፡ ምስ ካልኦት ከም ዝራኸብ፡ ከም ዝጻወትን ነገራት ከም ዝመሃርን ዘሎ ኣረጋግጽ። እቲ ቈልዓ ምእንቲ ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ግዜ ከይወስድ ኣብ ስክሪን ምርኣይ ዘሕልፎ ግዜ ገደብ ግበረሉ።
- ትፈልጦምን ምስ ዕድመ እቲ ቆልዓ ዝመጣጠንን ኣፓትን ፕሮግራማትን ምረጽ። መወዓውዒ (ረክላም) ዘይብሎም ኣፓትን ፕሮግራማትን ምረጽ።
- ወልፊ ክፈጥሩ ዝኽእሉ ባህርያት ዘለዎም ብነጻ ዝርከቡ ንኣብነት ከም ዩቱብን ቲክቶክን ዝኣመሰሉ ኣፓትን ፕሮግራማትን ኣወግድ። ከምኡ'ውን ዓመጽ ወይ ቈልዑ ብኣካላቶም ዘይዕግበት ክስምዖም ዝገብር ትሕዝቶታት ዘለዎ ኣወግድ።
- ኵሉኹም ኣባላት ስድራ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀሙ እትርድእዎ እትኽእሉ ሕግታት ኣዳሉ። ኣብ ምግብና ወይ ነገራት ብሓባር ኣብ ትገብርሉ እዋን ሞባይልን ኮምፒተርን ካብ ጥቓኹም ከተልግስወን ጽቡቕ እዩ።
- ውላድካ ክሓዝን ከሎ ወይ ዘይፈትዎ ነገር ክገብር እንተ ኾይኑ፡ ንምድዕዓሱ ስክሪናት ኣይትጠቐም። ቈልዑ ስሚዒቶም ዝቆጻጸርሉ ካልእ ኣገባብ ክለማመዱ ኣለዎም።
- ምስ ውላድካ ብሓባር ስክሪናት ክትጥቀሙን፡ ብዛዕባ እቲ ትገብርዎን ትርእይዎን ዘለኹም ክተዕልሉ ጽቡቕ እዩ። እቲ ቈልዓ ገና ንእሽተይ ከሎ ብዛዕባ ኣብ ስክሪናት ትርእይዎ ተዕልሉ እንተ ዄንኩም፡ ምስ ዓበየ እውን ብዛዕብኡ ከተዕልሉ ዝቐለለ እዩ ዝኸውን።

Rekommendationer för hur barn i åldern 2–5 år kan använda skärmar (Tigrinja)
Folkhälsomyndigheten 2025. Artikel 25048-2.
www.folkhalsomyndigheten.se

ንሓደ ካብ 2–5 ዓመት ዝዕድሚኡ ቈልዓ ናይ ሓደ መዓልቲ ስእሊ



እዚ ስእሊ ቈልዑ ኣብ ሓደ መዓልቲ ዝተፈላለየ ነገራት ንኽገብሩ ብግምት ክንደይ ግዜ ከምዘድልዮም ዘርኢ እዩ። ውላድካ ክድቅስ፡ ክንቀሳቐስ፡ ምስ ካልኦት ክራከብ፡ ክጻወትን ነገራት ክምሃርን የድልዮ እዩ። ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሓ ንሓደ ሰዓት ስክሪናት ክጥቀም ፍቑደሉ።

ለበዋታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ድቃስ

ስክሪናት ንቈልዑ ድቃሶም ክዘርገሎም ይኽእል እዩ። ውላድካ ቅድሚ ምድቃሱ ስክሪናት ክጥቀም ኣይትፍቀደሉ፡ ኣብ እዋን ለይቲ ድማ እተን ስክሪናት ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጻኢ ከም ዝተገደፋ ኣረጋግጽ።

መጽናዕትታት ከም ዘመልክቶ፡ ቈልዑ ቅድሚ ምድቃሶም ስክሪናት እንተ ተጠቒሞም፡ ድቃስ ክወስዶም ዝያዳ ከም ዝጽገሙን ሕማቕ ድቃስ ክድቅሱ ከም ዝኽእሉን እዩ። ስለዚ ቅድሚ ግዜ ድቃስ 30–60 ደቓይቕ ኣቐዲምካ ኩሉ ስክሪናት ምጥፋእ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ።

ውላድካ ጥዕና ንኽህልዎ፡ ንኽምዕብልን ነገራት ንኽመሃርን ድቃስ ኣገዳሲ እዩ። ስክሪናት ብብዙሕ ምኽንያታት ንድቃስ ክዘርግዎ ይኽእሉ እዮም፦ ሓንሳል ካብ ስክሪናት ብዙሕ ሓድሽ ጦብላሕታታት ስለ ዝረክብ ድቃስ ክወስደካ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል። ምሸት ሞባይልካ ካባኻ ከተርሕቓ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ነገራት ኣብ ምርኣይ ይተሓዙ እሞ፡ ደንጕዮም ይድቅሱን እኹል ሰዓታት ድቃስ ኣይረኽቡን።

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

ለበዋታት ከም ወላዲ መጠን ንስኻ ስክሪናት ብኸመይ ክትጥቀም ከም እትኽእል

ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ሕሰብ። ስክሪናት ኣብ ምጥቃም ጽቡቕ ኣርኣያ ብምዃን ንውላድካ ክትጸልዎ ከም እትኽእል ዘክር።

ንውላድካ ኣገዳሲ ኣርኣያ ስለ ዝኾንካ፡ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ንውላድካ ክጸልዎ እኽእል እዩ። ስለዚ ሞባይልካ መዓስን ክንደይ ግዜን ከምትጥቀመላ፡ ከምኡ'ውን ብኣኣ እንታይ ከም እትገብር ክትሓስብ ፈትን። ቈልዑ ጽቡቕ ንኽህልዉ 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።

ብዛዕብ እዚ ዝስዕብ ሕሰብ!

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

ካብ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ዝወሃብ ለበዋ እንታይ እዩ?

ለበዋታት፡ ንስኻን ውላድካን ጥዕናኹም ጽቡቕ ንኽህሉ ክትስዕብዎ እትኽእሉ ምኽርታት እዩ። ቈልዑን መንእሰያትን ከምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ንኽህልዎምን እንታይ ከም ዘድልዮም ብዛዕባ ስክሪናት እንህቦም ለበዋታት ኣብ ስነ ፍልጠት ዝተመርኮሱ እዮም።

ስክሪናት ምጥቃም እንታይ ማለት እዩ?

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

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