Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

ለበዋታት ብዛዕባ ስክሪናት ካብ 0–2 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቈልዑ

እዚ ቈልዑን መንእሰያትን ምእንቲ ክምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ክህልዎምን ብኸመይ ስክሪናት ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ 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 0 ክሳብ 2 ዓመት ንዝዕድሚኡ ቈልዓ ወላዲ ዝኾንካ ወይ ካልእ ጥቡቕ ዝምድና ንዘለካ ዝዓለመ እዩ።

ለበዋታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ምጥቃም ስክሪናት ኣብ ክሊ ዕድመ 0–2 ዓመት ንዘለዉ ቈልዑ

ኣብ ክሊ ዕድመ 0–2 ዓመት ዘለዉ ቈልዑ ፈጺሞም ስክሪን ክጥቀሙ የብሎምን።

ምኽርታት ንዓኻ ካብ 0 ክሳብ 2 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ዘለዉኻ

- ነቲ ዝርእዮ ዘሎ ምስኡ ኮፍ ኢልካ ክትርኢ ጽቡቕ እዩ፡ ንኣብነት ሓደ ዓቢ ሓው ምስቲ ንእሽቶ ቈልዓ ኣብ ሓደ ክፍሊ ኾይኖም መደብ ህጻናት ይርእዩ ምስ ዝህልዉ። ሽዑ ክልቲኦም ቈልዑ ምእንቲ ትሕዝትኡ ክርድኡ ክትገልጸሎም ትኽእል ኢኻ።
- እቲ ቈልዓ ምስ ዘመድ ወይ ዓርከ መሓዛ ብቪድዮ ከተዕልል ከለኻ ምሳኻ ክህሉ ጸገም የብሉን። እቲ ቈልዓ ምስ ሓደ ዓቢ ሰብ ብሓባር ስእልታት ክርኢ እውን ይኽእል እዩ።

ካብ 0-2 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ስለ ምንታይ እዮም ስክሪናት ክጥቀሙ ዘይብሎም?

ስለ ምንታይ ንኣሽቱ ቈልዑ ስክሪናት ክጥቀሙ የብሎምን ዘብል ብዙሕ ምኽንያታት ኣሎ። ስክሪናት ምጥቃም ካብ ካልኦት ኣገደስቲ ነገራት ግዜ ይወስድን ውላድካ ከይተንቀሳቐሰ ኮፍ ከም ዝብል ይገብሮን። ንስኻን ካልኦት ሰባትን ምስ ውላድካ ክትዛረቡ፡ ክትጻወቱ፡ ከተንብቡን ክትደርፉን ከለኹም ይምዕብልን ነገራት ይመሃርን እዩ።

ውላድካ ሓይልን ዓቕምን ኣካላት ንምልምማድ ብዙሕ ምንቅስቓስ የድልዮ እዩ። እዚ ክእለት ምንቅቓስ ኣካላት (ሞቶሮክ) ይብሃል።

ስክሪናት ምጥቃም ንቈልዓ ሕማቕ ድቃስ ከስዕበሉ ይኽእል እዩ። ድቃስ ድማ እቲ ቈልዓ ጥዕንኡ ጽቡቕ ንኽህሉን ክምዕብልን ኣገዳሲ እዩ።

ትሕቲ 2 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ እቲ ኣብ ስክሪናት ዝርእይዎ ትሕዝቶ ክርድኦም ኣይክእልን እዩ። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ድማ ኣዒንቶምን ሓንጎሎምን ገና ንዕኡ ስለዘይማዕበለ እዩ።

ስክሪናት ብዝኾነ ይኹን መገዲ ንጥዕና ንኣሽቱ ቈልዑ ጽቡቕ ምዃኑ ዘርኢ ዝኾነ መጽናዕቲ የለን።

Folkhälsomyndigheten 2025. Artikel 25048-2.
www.folkhalsomyndigheten.se

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። ናትካ ናይ ስክሪናት ኣጠቓቕማ ንውላድካ ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ስለዚ ሞባይልካ መዓስን ክንደይ ግዜን ከምትጥቀመላ፡ ከምኡ'ውን ብኣኣ እንታይ ከም እትገብር ክትሓስብ ፈትን።

ቈልዑ ጽቡቕ ንኽህልዉ ወለዶም ይርእዮም፡ 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 ዝግብኣካ እንተ ኾይኑን 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 ክፉት ዝኾነሉ 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?

ዕማምና ሰባት ጽቡቕ ጥዕና ንኽህልዎምን ጽቡቕ ህይወት ክነብሩን እንታይ ከምዘድልዮም ምፍላጥ 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 ጌሮም 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።