



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

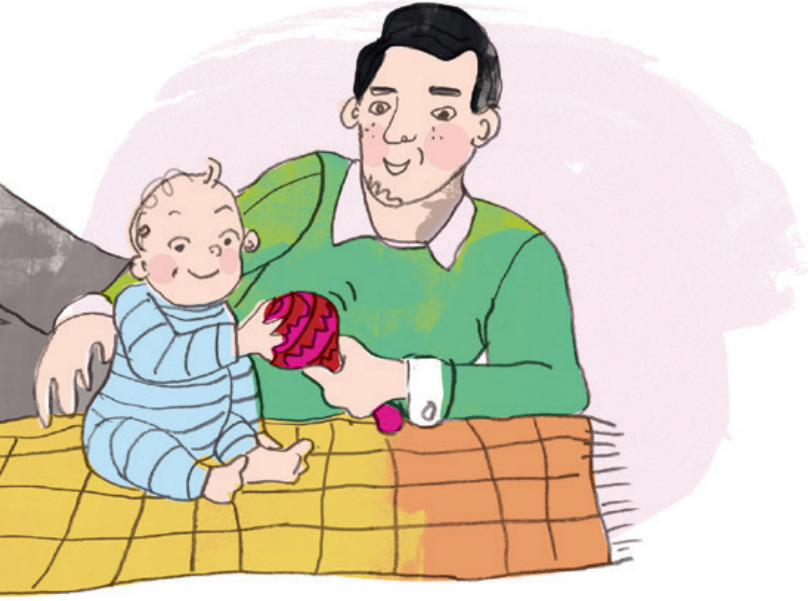
நோக்கு -  
ஊடகப்பாவனை



4 வயது வரையான பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

## சிறுவர்களை ஊக்குவித்தல்

Tamilisch



**சகல**

## புலன்களினூடாகவும் கற்க வழிசெய்யுங்கள்

சிறுபிள்ளைகள் விளையாட்டாகவே தம்மைச் சூழவுள்ள உலகை அறிந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் கேட்டல், நுகர்தல், தொடுதல், சுவைத்தல் மற்றும் பார்த்தல் போன்ற சகல புலன்களினூடாகவும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். இதனாலேயே பிற மனிதர்களுடனும் உண்மையான பொருட்கள் மற்றும் இயற்கையுடனான நேரடித்தொடர்பு முக்கியமாகின்றது. கரண்டியால் பானையில் தட்டுதல், எல்லாவற்றையும் வாய்க்குள் வைத்துப்பார்த்தல், ஒரு நத்தையைத் தொட்டுப்பார்த்தல் அல்லது ஒரு பூவை நுகர்ந்து பார்த்தல்: எந்த செயலையும் (App) இந்த அனுபவங்களை ஈடுசெய்யாது.

## முழுமையான கவனம் அளியுங்கள்

ஆரம்ப ஆண்டுகளில் உங்கள் பிள்ளையுடன் இறுக்கமான உறவைக் கட்டியெழுப்புதல் முக்கியமாகும். இறுக்கமான உறவு என்பது பிள்ளை உங்களது அரவணைப்பை எப்போது தேடுகின்றது என்பதை உடனும் அறிந்து நீங்கள் நடந்து கொள்வதில் தங்கியுள்ளது. உ-ம். உங்களது பிள்ளைக்கு எப்போது உணவு, ஆறுதல், நித்திரை, அரவணைப்பு அல்லது புதிய பம்பஸ் தேவைப்படுகின்றது என்பதை உணர்தல். தம்மைப் பார்த்துப் பேசி உறவாட சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரின் முழுமையான கவனம் தேவைப்படுகின்றது. ஆனால் நீங்கள் ஸ்மார்ட்போனுக்குள் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்திக் கொண்டிருப்பீர்களானால் அது உங்களுக்குப் பிள்ளைக்குமான உறவுக்குக் கூடாது.

## ஆறுதலாக உணவுண்ண வழிசெய்யுங்கள்

இணைந்து உணவருந்துதல் குடும்ப  
உறவுக்கு வலுச்சேர்க்கும்.

உணவருந்தும்போது மின்திரைகளை  
முடுங்கள். இதனூடாக ஒருவரோடொருவர்  
உரையாடுவதற்கு இடம் கிடைக்கின்றது.  
சாப்பிடும்போது ஊடகப்பாவணையைத்  
தவிர்த்தால் உணவை ருசித்துண்பதுடன்  
போதுமா இல்லையா என்பதையும் நன்கு  
உணர முடியுமென ஆய்வுகள்  
எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

கைக்குழந்தைகளுடான உறவை மேம்படுத்த  
முலையூட்டும் அல்லது பாலூட்டும் நேரம்  
தகுந்த தருணமாகும். அப்போது  
முழுக்கவனத்தையும் பிள்ளை மீது  
செலுத்துங்கள். முலையூட்டும்போது நீங்கள்  
வாசிப்பு அல்லது தொலைக்காட்சி  
பார்ப்பதில் ஈடுபட்டாலும் பிள்ளையின்  
செய்கைகளையும் கவனித்து உடனும்  
சுதாகரியுங்கள். நிபுணர்களின் கருத்துப்படி  
கைக்குழந்தைகளிற்கு அருகில்  
அலைவீச்சக்கூடிய கருவிகளின்  
பாவணையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## வயதிற்கேற்ற ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

வயதிற்கேற்ற ஓவியப்புத்தகங்கள்,  
ஒலிவட்டுக்கள் அல்லது இசை போன்றவை  
ஆரம்ப அனுபவத்திற்கு ஏற்றவை.  
வாசித்துக்காட்டுதல், புத்தகங்களைப்  
பார்வையிடல் மற்றும் இணைந்து கதை  
அல்லது பாட்டுக்கேட்டல் போன்றவை  
சிறுபிள்ளைகளிற்குப் பிடித்த  
விடயங்களாகும்.

உறவினருடன் ஸ்கைப்பில் கதைத்தல்  
அல்லது ஸ்மார்ட்போனில் படங்களைப்  
பார்வையிடல் போன்ற விடயங்களினூடாகச்  
சிறுபிள்ளைகளிற்கு இலத்திரனியல்  
ஊடகங்களைக் காண்பிக்கலாம். நீங்கள்  
விதிவிலக்காக உங்கள் பிள்ளையுடன்  
வீடியோ விளையாட்டு திரையில் பயன்படுத்த  
விரும்பின் அதில் குறிப்பிட்டுள்ள  
வயதெல்லையைக் கவனிப்பதுடன் முன்பின்  
யோசித்து முடிவெடுங்கள்.

## உங்கள் பிள்ளையை வழிநடத்துங்கள்

உங்கள் பிள்ளையை திரைக்கு முன்னால் தனிய இடுக்க விடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் திரையூடகங்களைப் பயன்படுத்தின்: பிள்ளையின் பிரதிபலிப்புகளைக் கவனியுங்கள். பிள்ளை கஸ்டப்படுவது போல், நிதானமின்றி, அமைதியின்றி அல்லது அவதானக் குறைவாகக் காணப்படின், இவை கருவியை நிறுத்துவதற்கான அறிகளாகும். பிள்ளையுடன் அதனது அனுபவத்தைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.





## உங்கள் பிள்ளைக்கு உடலசைவு தேவை

ஆரம்பத்திலிருந்தே உங்கள் பிள்ளைக்கு உடலசைவிற்கான வழிகோலுங்கள். இதற்கு வயதிற்கேற்பப் பல சாத்தியங்கள் உள்ளன: விரலை அல்து ஒரு விளையாட்டுப்பொருளை பிடிக்கவிடல், தடுக்கில் கைகால்களை அடிக்க விடுதல், உடம்பு பிரட்டுதல், நடக்க முயலுதல், புல்லில் புரளுதல், துள்ளுதல், கல் ஒன்றில் ஏறுதல். ஒவ்வொரு வயதிலும் பலவிதமான அனுபவங்கள் கற்பதற்கு முக்கியமாகும். கைக்குழந்தைகளுக்குத் தினமும் பலமுறை உடலசைவு முக்கியம்: சிறுபிள்ளைகளுக்கு நாளொன்றிற்கு பல மணித்தியாலங்கள்- அதில் ஒரு பகுதி வெளிக்காற்றில்.

## திரைஊடகங்களை அரிதாகப் பயன்படுத்துங்கள்

ஆரம்ப வயதில் பிள்ளைகள் சாதாரண திரைக்காட்சிகளைக்கூடச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். அதற்குக்காரணம் அங்கு படங்கள் விரைவாக மாறிக்கொண்டிருப்பதனால் ஆகும். சிறுபிள்ளைகளால் ஆரம்பவயதில் திரைக்காட்சிகளையும் யதார்த்தத்தையும் பிரித்துப்பார்க்க முடியாது. கைக்குழந்தைகளினதும் சிறுபிள்ளைகளினதும் வளர்ச்சிக்குத் திரைக்காட்சிகள் உதவாதவையாகும். மாறாக இவை உ-ம். மொழி ஆற்றலுக்குப் பாதகமாக அமைகின்றன என ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. சிறுவர்களின் நித்திரை பாதிக்கப்படுவதுடன் பெற்றோருக்கும் அவர்களுக்குமிடையிலான தொடர்பாடல் பாதிக்கப்படுகின்றது. நான்கு வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கான திரைஊடகப்பயன்பாடு விதிவிலக்காக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். இடைக்கிடையே இது பயன்பாட்டிற்கு வருமாயின் அதிகபட்சம் அரைமணிநேரத்தைத் தாண்டக் கூடாது.

# முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுங்கள்



கைக்குழந்தைகளும் சிறுபிள்ளைகளும் தமது வீட்டில் தொலைக்காட்சி, தபளந் மற்றும் ஸ்மார்ட்போன் என்பவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதைச் சொல்லிக்கொடுக்காமலே அறிந்து கொள்வர். ஏனெனில் பிள்ளைகள் பிறர் செய்வதைப் பார்த்து தாமும் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதால், பெற்றோர் முன்மாதிரியாக அளவான ஊடகப்பாவனையை கைக்கொள்ளுதல் முக்கியமாகும். பிள்ளைகளின் முன் நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உங்கள் ஸ்மார்ட்போனைத் தவிர்க்கின்றீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. உங்கள் கவனத்தை ஊடகத்திற்குப்பதில் உங்கள் பிள்ளை மீது செலுத்துங்கள்!

## கூறிச்மாநிலத்திற்கான ஆலோசனை மையங்கள்

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – 0–18 வயது வரையான பிள்ளைகள் உள்ள

குடும்பங்களிற்கான ஆலோசனை மையம்: [kjz.zh.ch](http://kjz.zh.ch)

பெற்றோருக்கான அவசரஅழைப்பு: 0848 35 45 55 (24 மணிநேரம்)

பெற்றோருக்கான ஆலோசனை Pro Juventute: [eternberatung.projuventute.ch](http://eternberatung.projuventute.ch),

058 261 61 61 (24 மணிநேரம்)

இணைந்த செயற்பாடு:

அனுசரணை:



**Kanton Zürich**  
**Bildungsdirektion**  
**Amt für Jugend und Berufsberatung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las levateras



Sektion  
Zürich und Schaffhausen