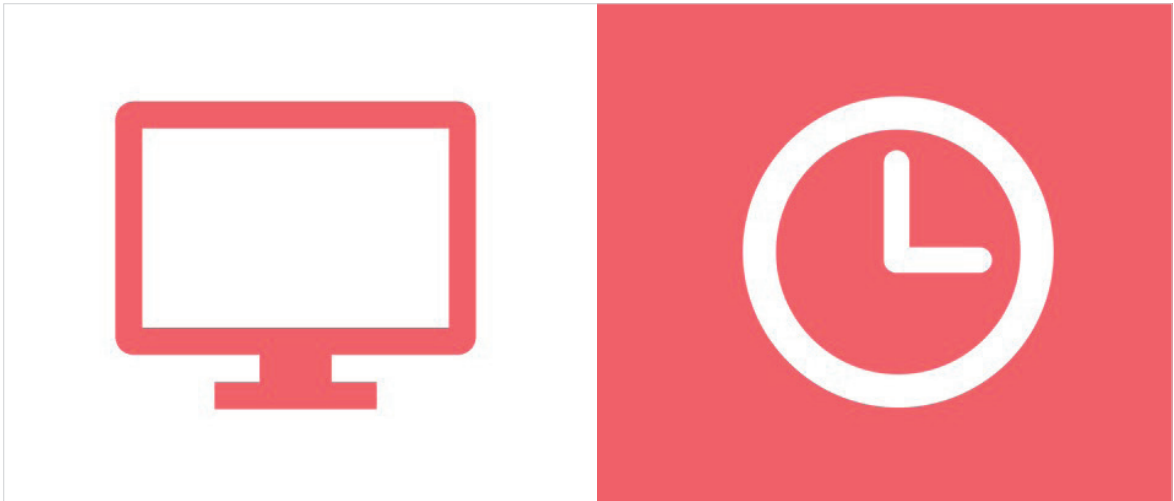


በኮሮና ቀናት ቴሌቪዥን መመልከቻ ስዓታት

እነዚህ ቴሌቪዥን መመልከቻ ስዓታት እርስዎ ከሚፈልጉት በላይ ሊሆኑ ይችላሉ። ምን ማድረግ ይጠበቅብዎታል ጉዳዮችን እንዴት መቀነስ ይችላሉ?



ቴሌቪዥን መመልከቻ ጊዜ ፡ እንደገና ማደራጀት

የቴሌቪዥን መመልከቻ ስዓት ማለት ቴሌቪዥን ፣ ቪዲዮ ጨዋታዎች ፣ ኮምፒዩተር ፣ ታብሌት እና ሞባይል ስልኮች በመመልከት የምታሳልፉበት ጊዜ ማለት ነው ። ጤናማ መደበኛ ህይወት በየቀኑ ቴሌቪዥን መመልከቻ ስዓት ላይ ገደቦችን መጣልን ያካትታል ፣ ይህም ልጆች በተቻለ መጠን ቴሌቪዥን መመልከት እንዲቀንሱ ማድረግ ነው። ከኮሮና ቫይረስ ለመቋቋም ትግል በሚካሄድበት በአሁኑ ወቅት በተለመዱት ቴሌቪዥን መመልከቻ ስዓታት ለመገደብ በሚደረግ ጥረት በዙገት ተፈታታኝ የሆኑ ችግሮች አሉ ። ተማሪዎች በርቀት እንዲማሩ ትምህርት ሚኒስትር ያውጣው መመሪያ ተማሪዎች ኮምፒዩተር እንዲጠቀሙ ይጠይቃል ፤ ከቤተሰብና ከጉደኞች ጋር ያለው ግንኙነት ደግሞ ወደ ቪዲዮ ውይይት ተሸጋግሯል። በቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ ያህል ቆይታ ልጆች እንደ ኮሮናቲር ፣ ቪዲዮና ቴሌቪዥን የመሳሰሉትን በሚመለከቱበት ስዓት ወላጆች አረፍ እንዲሉ ጥሩ አጋጣሚ ይሆንላቸዋል። ጤና የሆነውን ቴሌቪዥን መመልከቻ ጊዜ ልምድ መጠበቅ ይቻል ዘንድ የተለመዱትን ገደቦች መለወጥ እና ማስተካከል ያስፈልጋል።

ልጆች ለስንት ስዓት ያህል ቴሌቪዥን እንዲመለከቱ እንፍቀድላቸው?

እድሜያቸው ከሁለት ዓመት በታች ለሚሆናቸው ህጻናት ጭራሹንም ቴሌቪዥን እንዲመለከቱ ማድረግ እንደሌለባችሁ ይመከራል። በእዚህ እድሜ ክልል የሚገኙ ህጻናት ሚዲያዎችን በመመልከት ምንም ጥቅም አያገኙበትም ስለዚህ በእነዚህ ዕድሜዎች የሚዲያ አጠቃቀምን መገደቡን መቀጠሉ ጠቃሚ ነው። ከሁለት እስከ አምስት ዓመት ዕድሜ ያላቸው ልጆች በቀን እስከ አንድ ስዓት ያህል ቴሌቪዥን ማየት ይችላሉ ፤ ከቤተሰብ ወይም ከጓደኞች ጋር ከአጭር የቪዲዮ ውይይቶች በተጨማሪ ። በት / ቤት እና በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እድሜ የሚገኙ ልጆች ፣ የመገናኛ አውታሩን በመጠቀም ለትምህርት ወይም ለፈጠራ ሥራዎች እንዲጠቀሙበት መመሪያ መስጠት ይቻላል። በዚህ መንገድ ሚዲያን እንዲጠቀሙ ተጨማሪ ጊዜን ይፈቅድላቸዋል። በትርፍ ስዓታቸው በቀን እስከ ሁለት ስዓት ያህል በመገናኛ ዘዴዎች መጠቀም ይችላሉ። ሆኖም ግን በመመልከቻ ጊዜ ላይ ገድብ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው።

ስለምን ትኩረት ማድረግ ይገባል?

በዚህ ወቅት ቢሆንም እንኳ ልጆቻዎ ለማደግ የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ያስፈልጋቸዋል። ስለሆነም የእለት ተእለት ተግባራቸው ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ጋር ጊዜ የሚያሳልፉበት ነፃ የጨዋታ ጊዜ ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፣ የፈጠራ ችሎታን የሚያካትት መሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው ። ለዚህም ልጆቻት ከጓደኞቹ ጋር በሚማርበትና በሚነጋገርበት ጊዜ በቴሌቪዥን ፣ ቪዲዮ እና የእጅ ስልክ ማስተማሪያ ቢሆኑም እንኳ የሚመለከትበት ጊዜ መገደብ ያስፈልጋል ። እንዲሁም ልጆቻት በተጠቀሱት መገናኛ ሚዲያዎች በሚጠቀሙበት ጊዜ ይዘታቸውና ማወቅና መቆጣጠር ያስፈልጋል። ከዚህ በተቻለ በተዘረዘሩት መንገዶች መከታተል ትችላላችሁ፡-

- ገድቡ በአረፍት ጊዜው ሚዲያዎችን የሚመለከትበትን ስዓት ገድቡ ፣ የቀኑ መደበኛ አካል እንዲሆን ወስኑ። ጊዜያቶች በልጆቻችሁ እድሜ የኳያ የተመጣጠኑ እንዲሆኑ ትኩረት አድርጉ።
- መልካም አርአያ ወይም ምሳሌ ሁኑ እናንት ወላጆች ሚዲያዎችን የምትመለከቱበትን ጊዜያቶች ቀንሱ ወይም ገድቡ። የእጅ ስልክዎትን ወደ ጎን ለማስቀመጥ ይሞክሩ እና በቀን አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ ዜናውን ያዳምጡ ሌላ ሥራ በሚሰሩበት ጊዜ ቴሌቪዥን ከማስነሳት ይቆጠቡ ።
- አማራጮችን ያቅርቡ ፡- በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ያዋህዱ እና ልጆቻዎ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ሀሳቦችን ማቅረብዎትን ያረጋግጡ ። ልጆቹ በዕድሜ እየገፉ ሲሄዱ ፣ አብዛኛውን መደበኛ ቀን በንቃት መሳተፍ ያስፈልግዎታል ። ሆኖም የአረፍት ጊዜ እንዲኖርዎት ከፈለጉ ከልጆቻዎ ጋር የጨዋታ ሀሳብ ፍጠራ ወይም ልጆች እራሳቸውን ችለው ሊሰሩባቸው የሚችሉ የፈጠራ ሥራዎችን እንዲሰሩ ለማድረግ ሞክሩ።
- ይዘቶችን ምረጡ ልጆቻችሁ የሚመለከቷቸውን ወይም የሚጨዋቱበትን ይዘት ምረጡ። የመማሪያ ዕድሎችን የሚያቀርቡ አማራጮችን ለመምረጥ ይሞክሩ ። ጥሩ አርአያ የሚሆኑ ሞዴሎችን ወይም ፈጠራን የሚያበረታታ ይዘት መምረጥዎን ያረጋግጡ። ግጭት ወይም ጠብ የሚያንጸባርቁ ይዘቶች ከመጠቀም ታቀቡ። ልጆች እንዲጫወቱ ፍቃድ ከመስጠትም በፊት የጭዋታውን ወይም የፕሮግራሙን ይዘት ይመርመሩና ጨዋታው ሆነ ፕሮግራሙ የልጆችን እድሜ የሚመጥንና ተስማሚ መሆኑን አረጋግጡ።
- ቴሌቪዥኖች እና ኮምፒዩተሮችን ቤተሰቡ በአንድ ላይ በሚቀመጥበት ክፍል እንዲቀመጡ ይፍቀዱ ። ቴሌቪዥኖች እና ኮምፒዩተሮች በልጆች ክፍሎች ውስጥ እንዲሆኑ ከማድረግ ተቆጠቡ ።
- ከእነሱ ጋር ይቀላቀሉ - የቴሌቪዥን ፕሮግራም ለመመልከት ወይም የቪዲዮ ጨዋታዎችን ለመጫወት ከልጆቹ ጋር ቁጭ ይበሉ ። በዚህ መንገድ ጥራት ያላቸውን ይዘት መጠቀማቸውን ማረጋገጥ ፣ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ መረጃን ማብራራት እና ልጆች በተፈጥሮ ፍላጎታቸው ዙሪያ አድናቆታቸውን እንዲጨምሩ ማድረግ ይችላሉ ።
- ስለ ይዘቱ ተወያዮ የፕሮግራሙ ወይም የጨዋታው ይዘት ተወያዩ እንዲሁም ልጆች በጥልቀት እንዲያስቡ ያበረታቱ።
- አተኩሩ ወጣቶች በኢንተርኔት መረብ ምን እንደሚያደርጉ አተኩሩ ፣ ተገቢ ያልሆነ መጥፎ ይዘቶችን የሚያግዱ ሶፍትዌር ፕሮግራሞችን በኮሚተር ላይ ይጫኑ ።
- በየምሽቱ እንደ ቴሌቪዥንና ኮምፕዩተር የመሳሰሉትን መመልከቻ የመጨረሻውን ስዓት ይወስኑ። ይህን የሚያደረጉትም ልጆች ተረጋግተው መተኛት እንዲችሉ ነው።