

தொலைக்காட்சி - உடல்அசைவுகளைத் தடைசெய்யும்?

பாடசாலைக்குப் போகாத சிறுவர்கள், ஆரம்பப்பள்ளி சிறுவர்கள், பள்ளி செல்லும் மாணவர்களில் தொலைக்காட்சியின் தாக்கம்

Tamil

05

அறிவுறுத்தல்கள்

அன்பான பெற்றோரே

சுவிஸ்நாட்டில் சிறுவர்பாடசாலைகளுக்கு அனுமதிபெற்று வரும் 5 பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை கூடிய உடற்பருமனாக உள்ளது. உடற்பயிற்சிஆசிரியர்கள், சிறுவர்மருத்துவர்கள் கணிப்பின்படி அதிகமான சிறுவர்கள் உடலைஅசைத்து விளையாடுவது குறைவாகவும் மற்றும் சில பிள்ளைகள் பிழையானமுறையில் தம் உடலை வளைத்து நடப்பதால் முதுகுவலிக்கும் ஆளாகுகிறார்கள்.

எமது வாழ்க்கை முறைகளும் சுற்றாடலும் கடந்த பத்தாண்டுகளில் மிகவும் மாறிவிட்டது. அதிகரித்த வாகனநெருக்கடியாலும் புதிய கட்டிடங்களாலும் தெருவோரத்திலோ, விளையாட்டுத்திடலிலோ பிள்ளைகளுக்கு விளையாடமுடியாமல் போய் விட்டது. பிள்ளைகள் சுயாதீனமாக ஓடியாடி விளையாடி சுற்றாடலைப் பழகிக்கொள்ளும் தன்மை குறைந்துவிட்டதால் பிள்ளைகளின் உடல்அசைவுகள் பின்னடைந்துவிட்டன. வெளியில் விளையாடவேண்டிய விளையாட்டுகள் ஊடகங்களின் தாக்கத்தால் வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிவிட்டன.

பரந்தளவிலான ஊடகங்களின் தாக்கம் பிள்ளைகளின் நாளாந்த வாழ்வுடன் தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. உமாக தொலைக்காட்சி, வானொலி, சி.டி பிளேயர், வீடியோ விளையாட்டுகள், வீடியோ படங்கள், டி.வி.டி, சஞ்சிகைகள், கைத்தொலைபேசி, கொம்பியூட்டர், இன்ரனெற் முதலியன. பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் ஊடகங்களை சரியான முறையில் பிரயோசனப்படுத்தப் பழகவேண்டும். சரியான முறையில் என்னும் கருத்து ஊடகங்களை பயன்படுத்ததெரிவதுமட்டுமல்ல, அதில் இருந்து கருத்துள்ள விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சி, நடத்தல், நண்பர்களுடன் பேசுவதுபோன்றவை என்றும் முதலிடம் பெறவேண்டும். பிள்ளைகள் வெளியில் கூடிநின்று பேசும்போது, தொலைக்காட்சியில் வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கமறந்து – விடுகிறார்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் நண்பர்களை வீட்டுக்கு அழைத்துவரவோ அல்லது நண்பர்களுடன் விளையாடப்போகவோ அனுமதியுங்கள். இது அவர்களின் கற்பனைவளம் சுயமாகசிந்தித்து விளையாடும் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

அளவுக்கதிகமாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பதால் பிள்ளைகளுக்கு வேறு பொழுதுபோக்குகள் விளையாட்டுகள் தெரியாமல் இருக்கும். தொலைக்காட்சி அலுக்கும்போது, நொறுக்குத் தீனிகளிலோ, வீடியோ விளையாட்டுக்களிலோ ஈடுபடுகிறார்கள். இதனால் உடல் பருமன் கூடுகிறது. பிள்ளைகள் தமக்குரிய சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பார்க்காமல், வயதுவந்தவர்களுக்குரிய நிகழ்ச்சிகளையும், வன்முறையான படங்களையும் பார்ப்பதால் தேவையற்ற பயம், கோபம் முதலியவற்றை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

தற்போதய சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளில் வன்முறைகளும் காட்டப்படுவதால் பெற்றோர்கள் கூடிய கவனம் எடுத்து நிகழ்ச்சிகளில் உள்ள குறைநிறைகளைத் தம் பிள்ளைகளுடன் கலந்து பேசவேண்டும்.

தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது என்ன கவனம் எடுக்க வேண்டும்?

05

MERKBLATT

Fernseher – Bewegungskiller?

tamil/2005

பிள்ளைகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்டளவு தகவல்களைத்தான் மூளையில் சேகரிக்கமுடியும். விரைவாகமாரும் திரைக்காட்சிக்கள் மூளையால் கிரகிக்கமுடியாமல் மூளையில் ஒரு குறுகுறுப்புத் தன்மை வரும். இதனால் பிள்ளைகள் அமைதியின்றிக் காணப்படுவர்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு நிஜத்தையும், நடிப்பையும் பிரித்தறிய முடியாமல் இருக்கும். அவர்களுக்கு வன்முறைக்காட்சிகள் பயத்தை உண்டாக்கும். 9 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு ஓரளவு யதார்த்தம் புரியும்.

பிள்ளைகள் விளம்பரயுக்திகளில் மயங்கி உண்மை பொய் தெரியாமல் தடுமாறுகிறார்கள். சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளின் இடைவேளைகளில் கூட விளம்பரதாரர்கள் தமது பிரமாண்டமான, கவர்ச்சியான விளம்பரங்களை நிரப்பி நிகழ்ச்சிகளுக்கு முதலிடுகிறார்கள். சிறுவர்களும், இளைஞர்களும் தான் வியாபாரஉலகில் முக்கிய நுகர்வாளர்கள். நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையில் வரும் விளம்பரங்கள் அவர்களை இலகுவில் சென்றடைகிறது. பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் கலந்து பேசுவதன் மூலம் அவசியமான விளம்பரங்களை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளப் பண்ணலாம்.

தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பற்றிய சில குறிப்புகள்:

தொலைக்காட்சி பிள்ளைகளின் விளையாட்டு அசைவுகளை பாதிக்ககூடாது. உடல் அசைவுகள் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்குதவும்.

சிறுவர்களோ பெரியவர்களோ தொலைக்காட்சி முன் அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.

தொலைக்காட்சி பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் இருக்கக் கூடாது.

பிள்ளைகளை நாளுக்கு ஒரு சிறுவர் நிகழ்ச்சி மட்டும் பார்க்கவிடலாம். அந்த நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் மற்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு மாற்றாமல் தொலைக்காட்சியை நிற்பாட்டவேண்டும்.

சிறுபிள்ளைகளை தொலைக்காட்சி முன் தனியே அமர்ந்து பார்க்க – விடவேண்டாம். சிலசமயம் நிகழ்ச்சிகளினால் ஏற்படும் பயத்தை பெற்றோர் அருகிலிருந்தால் பேசித்தவிர்கலாம்.

தொலைக்காட்சி ஒரு குழந்தை பராமரிப்புக்கான கருவியல்ல.

சிறுபிள்ளைகளுக்குரிய நிகழ்ச்சிகள் இடையில் விளம்பரங்களின்றி வரும். உ+மாக: 5 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு “Mit der Maus, die Sesamstrasse அல்லது der Käpt`n Blaubär club.” 7 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு „Löwenzahn அல்லது „der Kinderweltspiegel“ இவை நல்ல நிகழ்ச்சிகள் ஆகும். Die Sesamsstrasse என்ற நிகழ்ச்சி albanisch, bosnisch/kroatisch/serbisch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch, russisch, spanisch, türkisch தமிழ்மொழியிலும் பார்க்கலாம்.