பள்ளிக்கூச் சனென்று விட்டு திரும்பிய கூழந்தகைளை வீ ட்டுக்குள் மூடக்கிவதைத்து, அதிக நரேம் வீ ட்டுப்பாடம் சயெ்ய வற்பூறுத்துவது; தொலகை்காட்சி படெ்பிக்கு மூன்பு நீ ண்ட நரேம் அமர்ந்திரூக்க அனுமதிப்பது; வீ ட்பிற்குள்ளே விளையாட வணே்டும் என்று சொல்வது...

இவயைலெ்லாம் கூழந்தகைளின் ஆரோக்கியத்துக்கு நாமே பங்கம் விளைவிப்பதற்கு ஒப்பான சயெல்.

ஆம், ஓரு கூறிப்பிட்ட நரே அளவுக்கு மட்டுமே வீ ட்டுப் பாடம் சயெ்ய அனுமதிக்க வணே்டும்.

நாள்தோறும் சில மணி நரேங்கள், அதாவது மாலை நரேத்தில் வீ ட்டுக்கு வளெியே கூழந்தகைளை விளையாட விடுவது, அவர்களது ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயக்கும்.

வீ ட்டுக்கு வளெியே அமதையிான, மாசற்ற ச□ழல் இல்லயைனெில், அவர்களை ப□ங்கா அல்லது விளையாட்டு மதைானங்களுக்கு கொண்டு சலெ்ல வணே்டியது அவசியம்.

இவ்வாறு சயெ்வதால், கூழந்தகைளின் உடல் ஆரோக்கியம் மனே்மையுடன் இருக்கும் என்கின்றனர், மருத்துவர்கள்.

கூறிப்பாக, வளெியே வளெிச்சத்தில் விளையாடும் கூழந்தகைளின் கண்கள் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படும் என்றும், கிட்டப்பார்வை போன்ற கூறபைாடுகள் வருவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை என்றும் ஆஸ்திரலேிய மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று தரெிவிக்கிறது.

எனவே, கூழந்தகைளையே வீ ட்லிலயேே மூடக்கி வபை்பதை பறெ்றோர்கள் தவிர்க்க வணே்டும்.

(□□□□□ - வபெ்துனியா)

தொகுப்பு : சரா

http://in.tamil.yahoo.com/Health/Treatments/0808/04/1080804034_1.htm