

स्क्रीन (चित्रपटल) बन्द करें

सीखने, मनोरंजन व संदेशों के लिए स्क्रीन बहुत लाभप्रद हैं पर स्क्रीन के सामने बहुत अधिक समय बिताना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। कोशिश करें कि आप कम समय के लिए बैठें व अधिक गतिशील बनें।

+ क्रियाशील बनें!

प्रतिदिन स्क्रीन के सामने कितना समय बिताना चाहिए?

0-2
वर्ष आयु



चित्रपटल के सामने बिल्कुल नहीं

क्रियाशील खेलों चुनें और चित्रपटल पर देखने के बदले में क्रियाशील खेल खेलें

2-5
वर्ष आयु



दिन में 1 घंटे से कम

स्क्रीन के सामने कम समय बिताने से बच्चों को नींद आने व शारीरिक विकास में सुधार होता है

5-12
वर्ष आयु



दिन में 2 घंटे से कम

होमवर्क करने का समय शामिल नहीं है

स्क्रीन क्या होता है?



टी वी/डी वी डी/ब्लूरे डिस्क



कंप्यूटर

गेम कन्सोल



टैबलेट (छोटा कंप्यूटर) / एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने वाले गैजेट

फोन

स्रोत - ऑस्ट्रेलिया की शारीरिक गतिविधियों व गतिहीन व्यवहार की मार्गदर्शिका तथा आरम्भिक वर्षों (जन्म से 5 वर्ष तक) के लिए दिन के 24 घंटे में हिलने-डुलने संबंधी मार्गदर्शिका

स्क्रीन पर समय बिताने का नियंत्रण करने के उपाय



एक परिवार की तरह एक साथ भोजन करें। भोजन करते समय माता-पिता व बच्चों के स्क्रीन नहीं चलने चाहिए।



स्क्रीन पर देखने से पहले - नींद लें, बाहर खेलें, कुछ पढ़ें व परिवारिक समय का आनन्द लें।



बेड-रूम में स्क्रीन नहीं होना चाहिए, विशेषकर रात के समय।



बाहर घूमने जाते समय स्क्रीन वाले उपकरणों के बजाय खेलों या किताबें ले कर जाएं



बच्चों के स्क्रीन देखने के समय पर नियंत्रण रखें। यदि आवश्यकता हो तो स्क्रीन पर बिताए समय को सीमित करें



कम समय के लिए बैठें। अधिक गतिशील बनें। हर घंटे पर उठते रहें।



बच्चों को सोने में मदद करें। सोने जाने से 1 घंटे पहले स्क्रीन बंद कर दें।



माता-पिता - अच्छी आदतों का नमूना प्रदर्शित करें और अपना स्क्रीन देखने का समय भी कम करें।



संगीत के साथ नृत्य करें, या ऐसे वीडियो खेल खेलें जिनसे आपको अपने पैरों पर खड़े हो कर खेलना पड़े।