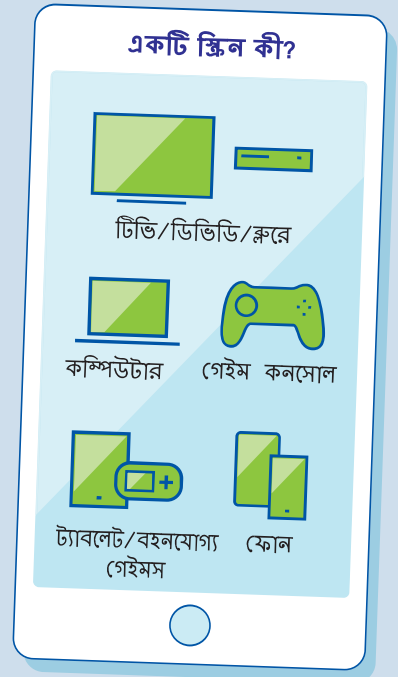
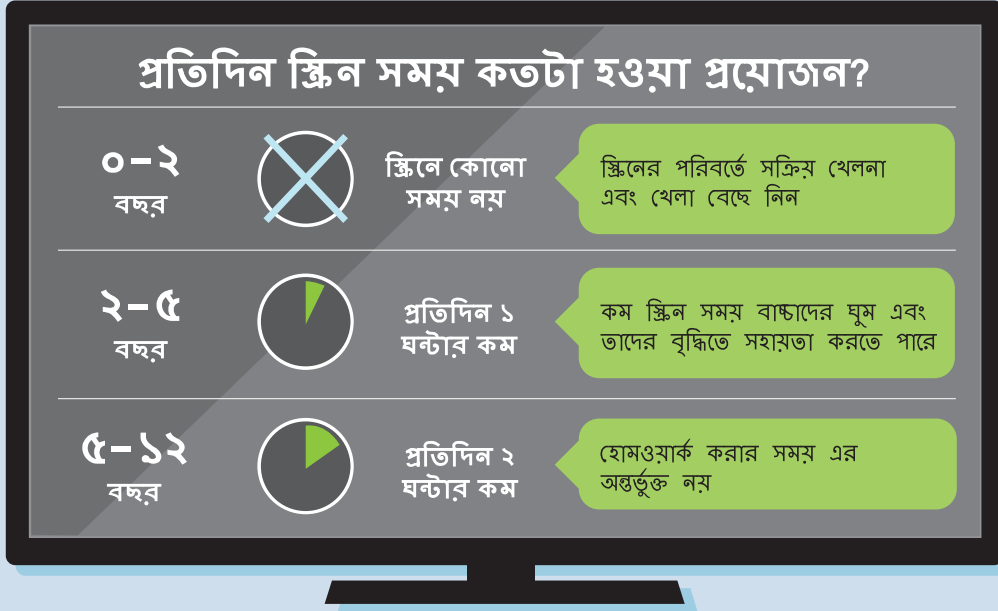


স্ক্রিনগুলো বন্ধ করুন + সক্রিয় হন!

স্ক্রিনগুলো শিখতে, খেলতে এবং যোগাযোগের জন্য দুর্দান্ত হতে পারে। স্ক্রিনে খুব বেশী সময় অস্বাস্থ্যকর হতে পারে। কম বসার চেষ্টা করুন এবং আরও চলাচলের চেষ্টা করুন।



উৎস: অস্ট্রেলিয়ার কর্মমুখর এবং কর্মহীন জীবনযাপনের নির্দেশিকা এবং অস্ট্রেলিয়ান শৈশবকালীন দৈনিক শারীরিক ব্যায়ামের নির্দেশিকা (জন্ম থেকে ৫ বছর)

স্ক্রিন সময় নিয়ন্ত্রণ করার টিপস

- পরিবারের সবাইকে নিয়ে একসাথে খাওয়া দাওয়া করুন। পিতা-মাতা এবং বাচ্চাদের খাবারের সময় কোনও স্ক্রিন থাকবে না
- স্ক্রিন সময়ের আগে - ঘুমান, বাইরে খেলুন, পড়ুন এবং পরিবারের সাথে সময় উপভোগ করুন
- শয়নকক্ষে কোনও স্ক্রিন রাখবেন না, বিশেষকরে রাতে
- বাইরে বেরোনোর সময় স্ক্রিনের পরিবর্তে খেলা বা বই নিন
- বাচ্চাদের স্ক্রিনের সময় পর্যবেক্ষণ করুন। প্রয়োজনে সীমা নির্ধারণ করুন
- কম বসুন। আরও চলাচল করুন। প্রতি ঘন্টায় চলাচল করুন
- বাচ্চাদের ঘুমাতে সহায়তা করুন। বিছানায় যাওয়ার ১ ঘন্টা আগে স্ক্রিন ব্যবহার বন্ধ করুন
- পিতা-মাতা -- একটি আদর্শ ভূমিকা পালন করুন। আপনার স্ক্রিন সময়ও হ্রাস করুন
- সংগীতের সাথে নাচুন, বা শারীরিক কসরতযুক্ত ভিডিও গেম খেলুন

