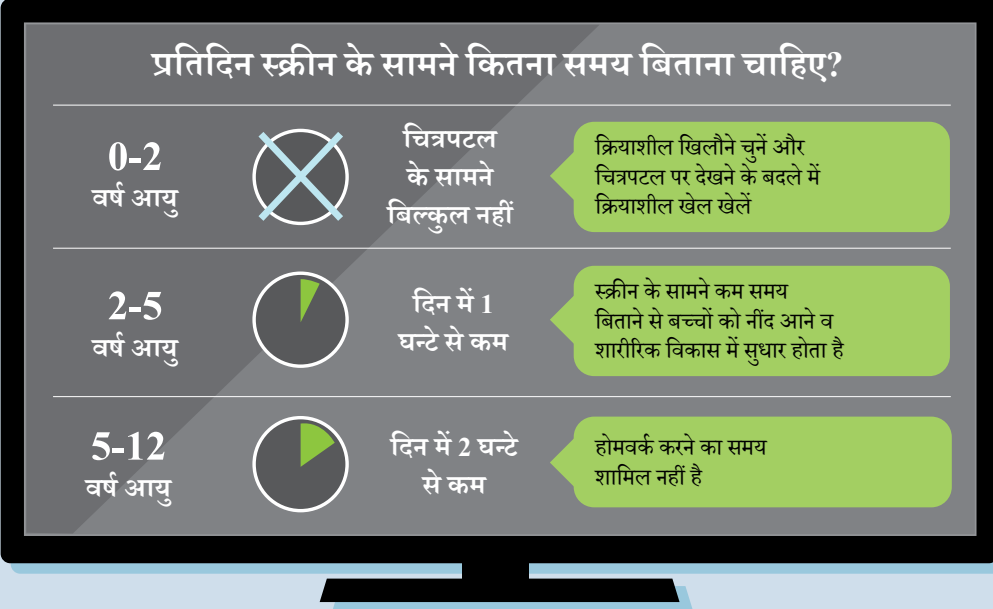


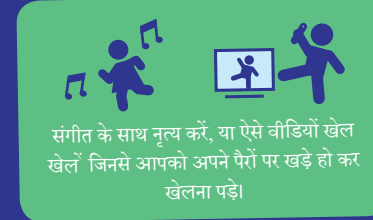
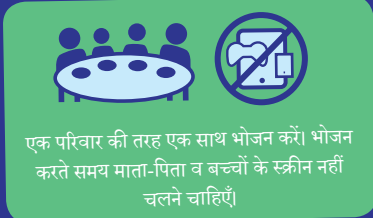
# स्क्रीन (चित्रपटल) बन्द करें + क्रियाशील बनें!

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



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 सम्बन्धी मार्गदर्शिका

## स्क्रीन पर समय बिताने का नियंत्रण करने के उपाय



HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING