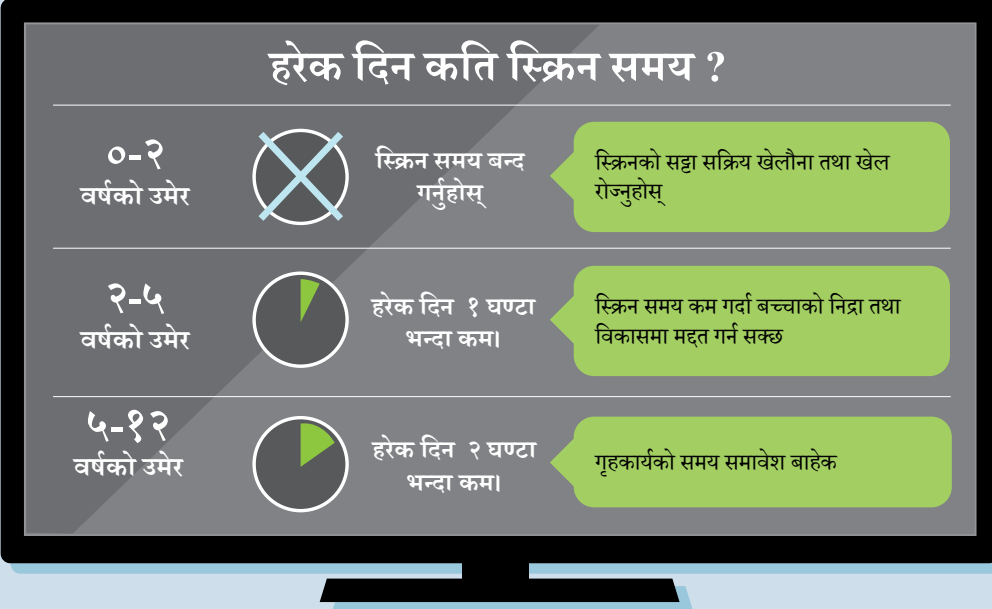


स्क्रिन बन्द गर्नुहोस् सक्रिय रहनुहोस्

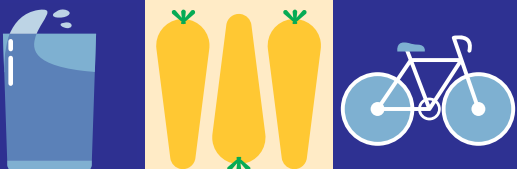
सिक्न, खेलन र सञ्चारका लागि स्क्रिनहरु उत्तम हुन सक्छन्। अति धेरै स्क्रिन समय (मोबाइल फोन, ट्याबलेट, कम्प्युटर वा टिभी हेर्ने) अस्वस्थ हुन सक्छ। कम बसिरहने तथा धेरै सक्रिय हुने कोशिस गर्नुहोस्।



स्रोत: अष्ट्रेलियाको शारीरिक गतिविधि र आसिन व्यवहार निर्देशिका र अष्ट्रेलियाको प्रारम्भिक बर्षको लागि २४ घण्टा आन्दोलन निर्देशिका (जन्म देखि ५ बर्ष सम्म)

स्क्रिन समयलाई व्यवस्थापन गर्ने सुझावहरू

- एक परिवारका रुपमा सँगै खानुहोस्। बाबुआमा तथा बच्चाहरूका लागि खानेबेलामा स्क्रिन प्रयोग नगर्नुहोस्।
- स्क्रिन समयअघि – सुत्नुस्, बाहिर खेल्नुस्, पढ्नुस् तथा पारिवारिक समयमा रमाईलो गर्नुहोस्।
- शयनकक्षमा स्क्रिन नराख्नुस्, (विशेषगरी राति)
- बाहिर जाँदा स्क्रिनको सट्टा खेलौना वा पुस्तकहरू लैजानुहोस्।
- बच्चाको स्क्रिन समयको निगरानी गर्नुहोस्। आवश्यक परेमा सीमा लगाउनुहोस्।
- थोरै बस्नुहोस्। धेरै हिड्नुस्। हरेक घण्टामा चल्नुहोस्।
- बच्चाहरूलाई सुत्न मद्दत गर्नुहोस्। सुत्न जानु एक घण्टाअघि स्क्रिन प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस्।
- आमाबाबु – एक राम्रो उदाहरण बनेर देखाउनुहोस्। तपाईंको आफ्नै स्क्रिन समय पनि घटाउनुहोस्।
- संगीतमा नाच्नुस् वा उभिन लगाउने भिडियो गेम लगाउनुहोस्।



HEALTHY EATING
ACTIVE LIVING