

ডিজিটাল সুস্থতা

অন্য সবার মতো আদিলও তার ফোনে সময় কাটাতে পছন্দ করে। যাইহোক, ইদানীং, সে গেম খেলে বা বন্ধুদের সাথে চ্যাট করার পরে ক্লান্ত অনুভব করছে।



আমরা যখন অনলাইনে থাকি তখন আমরা অনেক মানসিক অনুভূতি পাই - এবং মাঝেমাঝে, আমাদের ডিভাইসে সময় ব্যয় করা আমাদের ক্লান্ত বা বিভ্রান্ত অনুভব করতে পারে। ডিজিটাল সুস্থতা হলো আমাদের ডিভাইসগুলিকে একটি স্বাস্থ্যকর উপায়ে ব্যবহার করা, যেন আমরা সুখী এবং সক্ষম থাকি। বিরতি নেওয়া, সাহায্য চাওয়া এবং অফলাইন ক্রিয়াকলাপের সাথে স্ক্রিন টাইমের ভারসাম্য বজায় রাখা ইত্যাদি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস শেখার মাধ্যমে আমরা আরও ভাল অনুভব করতে পারি এবং আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রযুক্তিকে ব্যবহার করতে পারি।



একটি কাগজে, নিজেকে অনলাইনে সুস্থ রাখার সমস্ত উপায়গুলো লিখুন।

এখানে একটি উদাহরণ দেওয়া হলো: সামাজিক মাধ্যমের অ্যাপ বহারের জন্য একটি দৈনিক সময়সীমা রিমাইণ্ডার রাখা।

এটা নিয়ে চিন্তা করুন

ডিভাইস ছাড়া আপনার দিন কেমন যাবে? আপনার ফোন/পার্সোনাল কম্পিউটার বা অন্য কোনো ডিভাইস ব্যবহার না করে আপনি কোন জিনিসটি উপভোগ করেন? বন্ধু বা পরিবারের সাথে সময় কাটানোর জন্য আপনি কতক্ষণ আপনার ডিভাইসটি সরিয়ে রাখেন? 2





আদিল বুঝতে চাইছে কীভাবে তার ডিজিটাল সুস্থতা তার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। সে তার নোটবুকে নিম্নলিখিত চার্ট তৈরি করেছে। নীচের নির্দেশাবলী দেখুন এবং নিজের জন্য একটি চার্ট তৈরি করুন।

আপনি আজ ইন্টারনেটে কেমন অনুভূতি অনুভব করেছেন? ইমোজি আঁকুন - দৃঢ় অনুভূতির জন্য বড় এবং হালকা অনুভূতির জন্য ছোট। এক সপ্তাহ পরে, কোন অনুভূতিগুলি সবচেয়ে বেশি পান তা চেক করুন। আপনি যদি প্রায়ই ক্লান্ত, রাগাধিত, উদ্বেগ বা দুঃখ অনুভব করেন তবে আরও ভাল অনুভব করার জন্য নীচের পরামর্শগুলি চেষ্টা করুন



কৃতজ্ঞ



ক্লান্ত



উদ্বেগ



রাগ



খুশি



বিষণ্ণ



উত্তেজিত

আপনি যা অনুভব করেছেন তা নোট করুন।

1

অনলাইনে নিরাপদ এবং সুস্থ থাকার জন্য পরামর্শ

- ডিভাইসগুলো নিয়ে আলোচনা করা: আপনার ডিভাইসগুলোর মধ্যে আপনি কী পছন্দ করেন এবং কী পছন্দ করেন না তা আপনার পিতামাতা এবং বন্ধুদের সাথে শেয়ার করুন।
- সাহায্য চাওয়া: আপনি যদি অনলাইনে হতাশাজনক কিছু দেখেন তবে আপনার পিতামাতা এবং বন্ধুদেরকে বলুন; তারা আপনাকে সাহায্য করবে।
- একসাথে নিয়ম নির্ধারণ করুন: প্রযুক্তি ব্যবহারের জন্য নিয়ম তৈরি করতে আপনার বাবা-মা এবং ভাইবোন/চাচাতো ভাইদের নিয়ে একসাথে নিয়ম তৈরি করুন।
- প্রযুক্তি-মুক্ত সময় বের করুন: খাবার বা শোবার সময় ডিভাইসগুলি দূরে রাখার জন্য সময় নির্ধারণ করুন।
- বয়স অনুযায়ী কন্টেন্ট নির্বাচন করুন : নতুন অ্যাপ বা গেম ডাউনলোড করার আগে আপনার বাবা-মাকে জিজ্ঞাসা করুন।
- মজা করুন: গেম খেলতে, নতুন দক্ষতা শিখতে বা শখের কিছু দেখতে প্রযুক্তি ব্যবহার করুন।

“স্ক্রীন টাইম” বিভিন্ন মানুষের কাছে বিভিন্ন অর্থ বহন করতে পারে। অক্সফোর্ড ইংরেজি ডিকশনারী অনুযায়ী কম্পিউটার বা টিভির মতো ডিভাইস ব্যবহার করে কাটানো সময়কে স্ক্রীন টাইম হিসেবে গণ্য করা হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে নড়াচড়ার প্রয়োজন নেই এমনভাবে শো দেখা বা গেম খেলায় ব্যয় করা সময়কে বোঝায়। যেহেতু স্ক্রীনগুলি আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ, তাই মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এগুলি আমাদের যোগাযোগ, তথ্য খুঁজে পেতে এবং উপভোগ করতে সাহায্য করে।



আমার স্ক্রীন টাইম ব্যালেন্স কি?

আপনাকে আপনার স্ক্রীন টাইম অভ্যাস সম্পর্কে বুঝতে এবং কিভাবে সেগুলো আপনার সুস্থতাকে প্রভাবিত করে সে ব্যাপারে এই চেকলিস্ট সাহায্য করবে। আপনার সাথে সম্পর্কিত বিবৃতিগুলো গণনা করুন। এটি আপনাকে আরও ভালভাবে আপনার স্ক্রীন টাইম ব্যালেন্স বুঝতে এবং সুস্থতা বেছে নিতে সাহায্য করবে।

- প্রতিদিন 3 ঘন্টারও কম সময় আমি স্ক্রিনে কাটাই।
- আমি ঘুমানোর আগে ডিভাইস ব্যবহার করি না।
- আমি স্ক্রিন ব্যবহার করার সময় নিয়মিত বিরতি নি।
- আমি স্ক্রিন থেকে বিরতি নেওয়ার পরে স্বস্তি এবং শান্ত অনুভব করি।
- আমি প্রতিদিন স্ক্রিন থেকে দূরে থেকে শখের কাজ বা অন্যান্য কার্যকলাপে সময় ব্যয় করি।
- আমি আমার স্ক্রীন টাইম সম্পর্কে পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলি।
- আমি এমনটা মনে করি না যে, আমার অনলাইন সময় ব্যয় করায় আমার স্কুলের কাজে বা সম্পর্ক ক্ষত্রিগম্ব হয়।

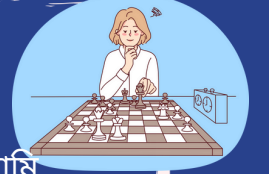
আপনার অভ্যাসগুলি কতটা স্বাস্থ্যকর তা চেক করুন:

- **5-7 বিবৃতি:** সাবাশ! আপনার স্বাস্থ্যকর স্ক্রীন টাইম অভ্যাস আছে। অন্যান্য মজার কাজগুলির সাথে আপনার অনলাইন কাজের ভারসাম্য বজায় রাখুন।
- **3-4 বিবৃতি:** ভাল প্রচেষ্টা! আপনি ভাল করছেন, কিন্তু আরোও ভাল করার সুযোগ আছে। স্ক্রিন থেকে আরও বেশি দূরে থাকার চেষ্টা করুন।
- **1-2 বিবৃতি:** গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। আপনি একটু বেশি অনলাইনে থাকছেন। এটা কম করার জন্য কিছু লক্ষ্য সেট করুন এবং আরও অফলাইন কাজ উপভোগ করুন।
- **0 বিবৃতি:** পরিবর্তনের এখনই সময়! আপনার স্ক্রীন টাইম আপনার অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে পারে। ভাল ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কাজ। স্বাস্থ্যকর স্ক্রীন টাইম পছন্দ করার বিষয়ে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে কথা বলুন।

একটি কাগজে এই বাক্সটি তৈরি করুন এবং আপনার স্ক্রীনের সময়কে আরও ভালভাবে বোঝার জন্য প্রদত্ত প্রস্পটগুলি দিয়ে এটি পূরণ করুন।



ডিভাইসে আমি যা পছন্দ করি:
এই বিভাগে, স্ক্রীনে কাটানো সময়ে আপনার পছন্দের তিনটি কাজ লিখুন। এর মধ্যে গেমিং, শো দেখা, নতুন দক্ষতা শেখা বা বন্ধুদের সাথে যোগাযোগের মতো কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



অন্যান্য মজার কার্যক্রম যা আমি উপভোগ করি:
অন্তত তিনটি নন-স্ক্রিন কার্যক্রম তালিকাভুক্ত করুন যা আপনি উপভোগ করেন। এটি বাইরে খেলা, পড়া, কারুশিল্প বা অন্য যেকোনো শখ হতে পারে।



আমার স্ক্রীন টাইম লক্ষ্যসমূহ:
আপনার স্ক্রীন টাইমের জন্য দুটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য লিখুন। উদাহরণস্বরূপ:
"আমি স্কুল থাকলে রাতে আমার গেমিং 1 ঘন্টায় সীমাবদ্ধ করি।"
"আমি স্ক্রীন থেকে প্রতি 30 মিনিট অন্তর উঠি যায় বা অন্য কিছু করার জন্য বিরতি নেই।"

দৈনিক ব্যালেন্স পরিকল্পনা: পরের সপ্তাহের জন্য একটি সাধারণ দৈনিক সময়সূচী তৈরি করুন যাতে স্ক্রীন টাইম এবং অন্যান্য কার্যক্রম উভয়ই অন্তর্ভুক্ত থাকবে। উদাহরণস্বরূপ:

সোমবার:

বিকাল 3:00 PM - 4:00 PM: হোমওয়ার্ক;

বিকাল 4:30 PM - 5:30 PM: ভিডিও

গেমস;

বিকাল 6:00 PM - 7:00 PM: আউটডোর খেলা



এখন যেহেতু আপনি অনলাইনে আপনার সুস্থতার বিষয়ে এবং আপনার স্ক্রীনের টাইমের ভারসাম্য বজায় রাখতে জানেন, তাহলে আপনি কি আপনার বন্ধু এবং পরিবারকে তাদের ডিজিটাল সুস্থতার যত্ন নিতে উৎসাহিত করতে পারবেন?

