

ડિજિટલ વેલ-બીઇંગ

અમારા બાકીના લોકોની જેમ, આદિલને તેના ફોન પર સમય પસાર કરવો ગમે છે. જો કે, તાજેતરમાં, તે રમતો રમીને અથવા મિત્રો સાથે ચેટ કર્યા પછી થાક અનુભવે છે.



જ્યારે આપણે ઓનલાઇન હોઈએ છીએ ત્યારે ઘણી લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ - અને કેટલીકવાર, અમારા ઉપકરણો પર સમય વિતાવવાથી આપણે થાકેલા અથવા વિચલિત અનુભવીએ છીએ. ડિજિટલ સુખાકારી એ અમારા ઉપકરણોનો તંદુરસ્ત રીતે ઉપયોગ કરવા વિશે છે, તેથી અમે ખુશ અને ઉત્સાહિત રહીએ છીએ. તંદુરસ્ત આદતો શીખવાથી- જેમ કે બ્રેક લેવા, સપોર્ટ મેળવવો અને ઓફલાઇન પ્રવૃત્તિઓ સાથે સ્ક્રીન સમયને સંતુલિત કરીને- અમે વધુ સારું અનુભવી શકીએ છીએ અને અમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવામાં મદદ કરવા માટે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.



કાગળની શીટ પર, તમે તમારી જાતને ઓનલાઇન સ્વસ્થ રાખવાની બધી રીતો લખો.

અહીં એક ઉદાહરણ છે: સોશિયલ મીડિયા એપ્લિકેશન્સ માટે દૈનિક સમય મર્યાદા સીમાઈન્ડર

Two empty pink rounded rectangular boxes for writing notes.



તે વિશે વિચારો

કોઈપણ સ્ક્રીન વિના તમારો દિવસ કેવો દેખાશે? તમારા ફોન/પર્સનલ કોમ્પ્યુટર કે અન્ય કોઈપણ ઉપકરણનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમને કઈ વસ્તુ કરવામાં આનંદ આવશે? મિત્રો અથવા પરિવાર સાથે સમય પસાર કરવા માટે તમે તમારા ઉપકરણને કેટલી વાર દૂર રાખો છો?



આદિલ સમજવા માંગે છે કે તેની ડિજિટલ સુખાકારી તેના ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે. તેણે તેની નોટબુકમાં નીચેનો ચાર્ટ બનાવ્યો. નીચેની સૂચનાઓ જુઓ અને તમારા માટે એક બનાવો!

આજે તમે ઇન્ટરનેટ પર કઈ લાગણીઓ અનુભવી? ઇમોજી દોરો - મજબૂત લાગણીઓ માટે મોટી, હળવી લાગણીઓ માટે નાની. એક અઠવાડિયા પછી, તપાસો કે કઈ લાગણીઓ સૌથી વધુ દેખાય છે. જો તમે વારંવાર થાકેલા, ગુસ્સામાં, બેચેન અથવા ઉદાસી અનુભવો છો, તો સારું અનુભવવા માટે નીચેની ટિપ્સ અજમાવી જુઓ!



ફૂલફૂલ



થાકેલા



બેચેન



ગુસ્સે



ખુશ



ઉદાસ



ઉત્સાહિત

નોંધ કરો કે તમને આ લાગણીઓ શેનાથી અનુભવાય છે.

1

ઑનલાઇન સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રહેવા માટેની ટિપ્સ:

- તમારા ઉપકરણો વિશે વાત કરો: તમારા માતાપિતા અને મિત્રો સાથે તમારા ઉપકરણો વિશે તમને શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું તે શેર કરો.
- મદદ માટે પૂછો: જો તમે ઑનલાઇન કંઈક અસ્વસ્થતા જોશો તો તમારા માતાપિતા અને મિત્રોને જણાવો; તેઓ મદદ કરશે!
- સાથે મળીને નિયમો સેટ કરો: ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવા માટે નિયમો બનાવવા માટે તમારા માતા-પિતા અને ભાઈ-બહેન/પિતરાઈ ભાઈઓ સાથે કામ કરો.
- ટેક-ફ્રી ટાઇમ્સ બનાવો: ઉપકરણોને દૂર રાખવાનો સમય નક્કી કરો, જેમ કે ભોજન અથવા સૂવાના સમયે.
- ઉંમર-યોગ્ય સામગ્રી 2+ પસંદ કરો: નવી એપ્લિકેશનો અથવા રમતો ડાઉનલોડ કરતા પહેલા તમારા માતાપિતાને પૂછો.
- તેને મનોરંજક બનાવો: રમતો રમવા, નવી કુશળતા શીખવા અથવા શોખ શોધવા માટે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરો.

”સ્ક્રીન ટાઈમ” નો અર્થ અલગ-અલગ લોકો માટે અલગ અલગ વસ્તુઓ હોઈ શકે છે. ઓક્સફોર્ડ ઈંગ્લિશ ડિક્શનરી તેને કમ્પ્યુટર અથવા ટીવી જેવા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરીને વિતાવેલા સમય તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન ફક્ત શો જોવા અથવા રમતો રમવામાં વિતાવેલા સમય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેને ફરવાની જરૂર નથી. સ્ક્રીનો આપણા રોજિંદા જીવનનો ભાગ હોવાથી, તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તેઓ અમને વાતચીત કરવામાં, માહિતી શોધવામાં અને આનંદ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.3



મારું સ્ક્રીન ટાઈમ બેલેન્સ શું છે?

આ ચેકલિસ્ટ તમને તમારી સ્ક્રીન સમયની આદતો અને તે તમારા સુખાકારીને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર પ્રતિબિંબિત કરવામાં મદદ કરશે. તમે સંબંધિત નિવેદનોની ગણતરી કરો. આ તમને તમારા સ્ક્રીન સમયના સંતુલનની વધુ સારી સમજ આપશે અને તમને તંદુરસ્ત પસંદગીઓ કરવામાં મદદ કરશે।

- હું દરરોજ સ્ક્રીન પર ૩ કલાકથી ઓછો સમય પસાર કરું છું.
- હું સૂવાનો સમય પહેલાં સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરતો નથી.
- સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરતી વખતે હું નિયમિત વિરામ લઉં છું.
- મારી સ્ક્રીન પરથી બ્રેક લીધા પછી હું હળવાશ અને શાંત અનુભવું છું.
- હું દરરોજ સ્ક્રીનથી દૂર શોખ અથવા પ્રવૃત્તિઓમાં સમય પસાર કરું છું.
- હું મારા સ્ક્રીન સમય વિશે મારા કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે વાત કરું છું.
- મને નથી લાગતું કે મારો ઓનલાઇન સમય મારા શાળાના કામ અથવા સંબંધોમાં દખલ કરે છે.

તમારી આદતો કેટલી તંદુરસ્ત છે તે તપાસો:

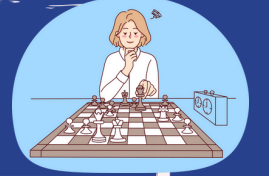
- 5-7 નિવેદનો: ગ્રેટ જોબ! તમારી પાસે સ્વસ્થ સ્ક્રીન સમયની આદતો છે. તમારી ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓને અન્ય મનોરંજક વસ્તુઓ સાથે સંતુલિત કરતા રહો!
- 3-4 નિવેદનો: સારો પ્રયાસ! તમે સારું કરી રહ્યા છો, પરંતુ સુધારવા માટે જગ્યા છે. સ્ક્રીનમાંથી વધુ વિરામ લેવાનો પ્રયાસ કરો.
- 1-2 નિવેદનો: ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તમે કદાચ થોડા વધારે ઓનલાઇન છો. પાછા કાપવા અને વધુ ઓફલાઇન પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ લેવા માટે કેટલાક લક્ષ્યો સેટ કરો.
- 0 નિવેદનો: પરિવર્તનનો સમય! તમારો સ્ક્રીન સમય તમને કેવું લાગે છે તેની અસર કરી શકે છે. બહેતર સંતુલન શોધવું મહત્વપૂર્ણ છે. તંદુરસ્ત પસંદગીઓ કરવા વિશે તમને વિશ્વાસ હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરો.

આ બોક્સને કાગળના ટુકડા પર બનાવો અને તમારા સ્ક્રીન સમયને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે તેને આપેલા સંકેતોથી ભરો.



સ્ક્રીન સમય વિશે મને શું ગમે છે:

આ વિભાગમાં, સ્ક્રીન પર વિતાવેલા તમારા સમય વિશે તમને ગમતી ત્રણ બાબતો લખો. આમાં ગેમિંગ, શો જોવા, નવા કૌશલ્યો શીખવા અથવા મિત્રો સાથે જોડાવા જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.



અન્ય મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ જે હું માણું છું: ઓછામાં ઓછી ત્રણ બિન-સ્ક્રીન પ્રવૃત્તિઓની સૂચિ બનાવો જે તમે માણો છો. આ બહાર રમવું, વાંચવું, હસ્તકલા કરવા અથવા અન્ય કોઈ શોખ હોઈ શકે છે.



મારા સ્ક્રીન ટાઈમ ગોલ્સ: તમારા સ્ક્રીન ટાઈમ માટે બે ચોક્કસ લક્ષ્યો લખો. ઉદાહરણ તરીકે: "હું મારા ગેમિંગને શાળાની રાત્રિએ 1 કલાક સુધી મર્યાદિત કરીશ." "હું સ્ટ્રેચ કરવા અથવા બીજું કંઈક કરવા માટે સ્ક્રીન ટાઈમના દર 30 મિનિટે બ્રેક લઈશ."

દૈનિક બેલેન્સ પ્લાન: આવતા અઠવાડિયા માટે એક સરળ દૈનિક શેડ્યૂલ બનાવો જેમાં સ્ક્રીન સમય અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે:

સોમવાર:
બપોરે 3:00 PM - 4:00 PM: હોમવર્ક
4:30 PM - 5:30 PM: વિડિઓ ગેમ્સ
6:00 PM - 7:00 PM: આઉટડોર પ્લે



હવે તમે જાણો છો કે તમારી ઓનલાઈન સુખાકારીની કાળજી કેવી રીતે રાખવી અને તમારા સ્ક્રીન સમયને કેવી રીતે સંતુલિત કરવો, શું તમે તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તેમની ડિજિટલ સુખાકારીની પણ કાળજી લેવા પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો?

