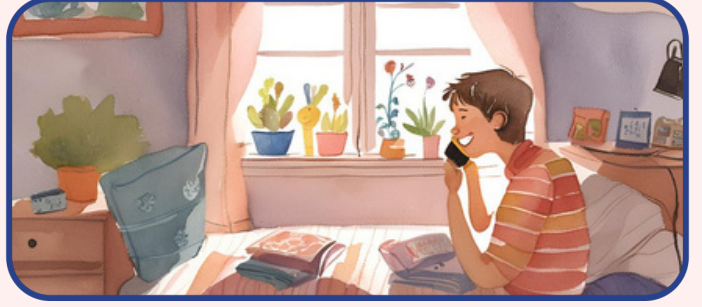


## ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಉಳಿದವರಂತೆ, ಆದಿಲ್ ತನ್ನ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಅವರು ಅಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚಾಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ದಣಿದಿದ್ದಾರೆ.



ನಾವು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾವು ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಚಲಿತರಾಗಬಹುದು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಆಫ್ ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ಒಂದು ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ, ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಸಮಯ ಮಿತಿ ಘೋಷಿಸಿ!



## ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು

ಯಾವುದೇ ಪರದೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ / ಪರ್ಸನಲ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸದೆ ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದು? ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನವನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ದೂರವಿಡುತ್ತೀರಿ?

# ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

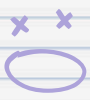


ಆದಿಲ್ ತನ್ನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ತನ್ನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ನೋಟ್ ಬುಕ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಾರ್ಟ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿದನು. ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಿ!

ಇಂದು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಎಮೋಜಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಸೌಮ್ಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣದಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದಣಿವು, ಕೋಪ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ!



ಕೃತಜ್ಞತೆ



ದಣಿವು



ಆತಂಕ



ಕೋಪ



ಸಂತೋಷ



ದುಃಖ



ಉತ್ಸುಕ

1

## ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಲಹೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿ: ನೀವು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ; ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!
- ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ: ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು / ಸೋದರಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
- ಟೆಕ್-ಫ್ರೀ ಟೈಮ್ಸ್ ರಚಿಸಿ: ಊಟ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ: ಹೊಸ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ಮೋಜು ಮಾಡಿ: ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು, ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ.

“ಸ್ಮಿಲ್ ಟೈಮ್” ವಿಭಿನ್ನ ಜನರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ ಇದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಟಿವಿಗಳಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಳೆದ ಸಮಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೇವಲ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿರುಗಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕಳೆಯುವ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ! ಪರದೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮತ್ತು ಮೋಜು ಮಾಡಲು ಅವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.



## ನನ್ನ ಸ್ಮಿಲ್ ಟೈಮ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ ಏನು?

ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವು ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಈ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯ ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ 3 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಪರದೆಯಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನಾನು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪರದೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಆನ್ ಲೈನ್ ಸಮಯವು ನನ್ನ ಶಾಲಾ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

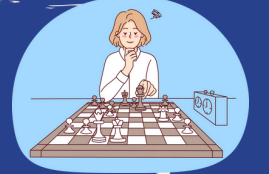
## ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:

- 5-7 ಹೇಳಿಕೆಗಳು: ಗ್ರೇಟ್ ಯೋಜನೆ! ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆನ್ ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರ ಮೋಜಿನ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ!
- 3-4 ಹೇಳಿಕೆಗಳು: ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ! ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಪರದೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 1-2 ಹೇಳಿಕೆಗಳು: ಗಮನ ಬೇಕು. ನೀವು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಆಫ್ ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲು ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- 0 ಹೇಳಿಕೆಗಳು: ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯ! ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯವು ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ.

ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಗದದ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.



ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಏನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ:  
ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳೆದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇದು ಗೇಮಿಂಗ್, ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.



ನಾನು ಆನಂದಿಸುವ ಇತರ ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:  
ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಪರದೆಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ಹೊರಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾಗಿರಬಹುದು.



ನನ್ನ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಗುರಿಗಳು:  
ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.  
ಉದಾಹರಣೆಗೆ:  
"ನಾನು ನನ್ನ ಗೇಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಶಾಲಾ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ."  
"ನಾನು ಪ್ರತಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."

ದೈನಂದಿನ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಯೋಜನೆ:  
ಪರದೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ ಸರಳ ದೈನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:  
ಸೋಮವಾರ  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3:00 ಸಂಜೆ 4:00: ಮನೆಕೆಲಸ  
ಸಂಜೆ 4:30 - ಸಂಜೆ 5:30: ವಿಡಿಯೋ ಆಟಗಳು  
ಸಂಜೆ 6:00-7:00: ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟ



ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಅವರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದೇ?

