

# डिजिटल स्वास्थ्य

आपल्याप्रमाणेच, आदिललाही फोनवर वेळ घालवायला आवडतो. तथापि, अलिकडच्या काळात, त्याला गेम खेळल्यानंतर किंवा मित्रांसोबत गप्पा मारल्यानंतर थकल्यासारखे वाटू लागले आहे.



जेव्हा आपण ऑनलाइन असतो तेव्हा आपल्याला अनेक भावना येतात - आणि कधीकधी, आपल्या डिव्हाइसवर वेळ घालवल्याने आपल्याला थकल्यासारखे किंवा विचलित झाल्यासारखे वाटू शकते. डिजिटल स्वास्थ्य म्हणजे आपल्या डिव्हाइसचा निरोगी पद्धतीने वापर करणे, जेणेकरून आपण आनंदी आणि उत्साही राहू. निरोगी सवयी शिकून - जसे की ब्रेक घेणे, आधार शोधणे आणि ऑफलाइन क्रियाकलापांसह स्क्रीन टाइम संतुलित करणे - या सोबत आपल्याला बरे वाटू शकते आणि आपण आपले ध्येय गाठण्यात मदत करण्यासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर करू शकतो।



एका कागदावर, ऑनलाइन स्वतःला निरोगी ठेवण्याच्या सगळ्या पद्धती लिहा.

येथे एक उदाहरण आहे: सोशल मीडिया अप्ससाठी दैनिक वेळ मर्यादा रिमाइंडर।

याबद्दल विचार करा

स्क्रीनशिवाय तुमचा दिवस कसा असेल? तुमचा फोन/पर्सनल कॉम्प्युटर किंवा इतर कोणतेही उपकरण न वापरता तुम्हाला करायला आवडेल अशी कोणती गोष्ट आहे? मित्रांसोबत किंवा कुटुंबासोबत वेळ घालवण्यासाठी तुम्ही किती वेळा तुमचे उपकरण बाजूला ठेवता?





आदिलला त्याच्या डिजिटल स्वास्थ्याचा त्याच्या भावनिक आरोग्यावर कसा परिणाम होतो हे समजून घ्यायचे आहे। त्याने त्याच्या वहीत खालील चार्ट तयार केला आहे. खालील सूचना पहा आणि स्वतःसाठी एक चार्ट बनवा!

आज इंटरनेटवर तुम्हाला कोणत्या भावना आल्या? तीव्र भावनांसाठी मोठे इमोजी काढा, सौम्य भावनांसाठी लहान इमोजी काढा. एका आठवड्यानंतर, कोणत्या भावना सर्वात जास्त दिसून आल्या ते तपासा. जर तुम्हाला वारंवार थकवा, राग, चिंता किंवा दुःख वाटत असेल, तर बरे वाटण्यासाठी खालील टिप्स वापरून पहा!



कृतज्ञ



थकलेले



चिंताग्रस्त



रागावलेले



आनंदी



दुःखी



उत्साहित

## ऑनलाइन सुरक्षित आणि निरोगी राहण्यासाठी टिप्स:

- तुमच्या डिव्हाइसेसबद्दल बोला: तुमच्या डिव्हाइसेसबद्दल तुम्हाला काय आवडते आणि काय आवडत नाही ते तुमच्यापालकांसोबत आणि मित्रांसोबत शेअर करा।
- मदत मागा: जर तुम्हाला ऑनलाइन काही त्रासदायक दिसले तर तुमच्यापालकांना आणि मित्रांना सांगा; ते मदत करतील।
- एकत्र नियम बनवा: तंत्रज्ञान वापरण्यासाठी नियम बनवण्यासाठी तुमचे पालक आणि भावंड/चुलत भाऊ-बहिणींसोबत काम करा।
- तंत्रज्ञानमुक्त वेळ तयार करा: जेवणाच्यावेळी किंवा झोपण्याच्या वेळी डिव्हाइसेस दूर ठेवण्याची वेळ ठरवा।
- वयानुसार योग्य सामग्री निवडा: नवीन अॅप्स किंवा गेम डाउनलोड करण्यापूर्वी तुमच्यापालकांना विचारा।
- ते मजेदार बनवा: गेम खेळण्यासाठी, नवीन कौशल्ये शिकण्यासाठी किंवा छंद शोधण्या करिता तंत्रज्ञानाचा वापर करा।

“स्क्रीन वेळ” चा अर्थ वेगवेगळ्या लोकांसाठी वेगवेगळा असू शकतो. ऑक्सफर्ड इंग्रजी शब्दकोषात संगणक किंवा टीव्ही सारख्या उपकरणांवर घालवलेला वेळ अशी त्याची व्याख्या केली आहे. जागतिक आरोग्य संघटना फक्त असे शो पाहण्यात किंवा खेळ खेळण्यात घालवलेल्या वेळेवर लक्ष केंद्रित करते जे फिरण्याची आवश्यकता नाही! स्क्रीन आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग असल्याने, हे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की ते आपल्याला संवाद साधण्यास, माहिती शोधण्यास आणि मजा करण्यास मदत करू शकतात.



## माझा स्क्रीन टाइम बॅलन्स म्हणजे काय?

ही परीक्षण सूची तुम्हाला तुमच्या स्क्रीन टाइम सवयींवर आणि त्या तुमच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करतात यावर विचार करण्यास मदत करेल | तुम्ही ज्या विधानांशी संबंधित आहात त्यांची गणना करा. हे तुम्हाला तुमच्या स्क्रीन टाइम बॅलन्सची चांगली समज देईल आणि तुम्हाला निरोगी निवडी करण्यास मदत करेल!

- मी दररोज ३ तासांपेक्षा कमी वेळ स्क्रीनवर घालवतो।
- झोपण्यापूर्वी मी स्क्रीन वापरत नाही।
- स्क्रीन वापरताना मी नियमित ब्रेक घेतो।
- माझ्या स्क्रीनवरून ब्रेक घेतल्यानंतर मला आराम आणि शांतता वाटते।
- मी दररोज स्क्रीनपासून दूर असलेल्या छंदांमध्ये किंवा क्रियाकलापांमध्ये वेळ घालवतो।
- मी माझ्या कुटुंबाशी किंवा मित्रांशी माझ्या स्क्रीन वेळेबद्दल बोलतो।
- मला असे वाटत नाही की माझा ऑनलाइन वेळ माझ्या शाळेच्या कामात किंवा नात्यात व्यत्यय आणतो।

## तुमच्या सवयी किती निरोगी आहेत हे तपासा:

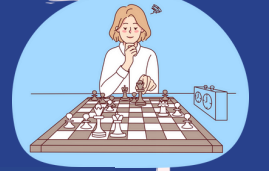
- ५-७ विधाने: उत्तम काम! तुमच्याकडे स्क्रीन टाइमच्या चांगल्या सवयी आहेत. तुमच्या ऑनलाइन क्रियाकलापांना इतर मजेदार गोष्टींशी संतुलित करत रहा.
- ३-४ विधाने: चांगले प्रयत्न! तुम्ही चांगले करत आहात, परंतु सुधारण्यासाठी जागा आहे. स्क्रीनवरून अधिक ब्रेक घेण्याचा प्रयत्न करा.
- १-२ विधाने: लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. तुम्ही थोडे जास्त ऑनलाइन असू शकता. कमी करण्यासाठी आणि अधिक ऑफलाइन क्रियाकलापांचा आनंद घेण्यासाठी काही ध्येये बनवा.
- ० विधाने: बदलाची वेळ! तुमचा स्क्रीन टाइम तुमच्या भावनांवर परिणाम करत असू शकतो. चांगले संतुलन शोधणे महत्त्वाचे आहे. निरोगी निवडी करण्यासाठी तुमचा विश्वास असलेल्या व्यक्तीशी बोला.

तुमचा स्क्रीन वेळ अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी हा बॉक्स कागदावर बनवा आणि त्यात दिलेल्या सूचना भरा।



## स्क्रीन वेळेबद्दल मला काय आवडते:

या विभागात, स्क्रीनवर घालवलेल्या वेळेबद्दल तुम्हाला आवडणाऱ्या तीन गोष्टी लिहा. यामध्ये गेमिंग, शो पाहणे, नवीन कौशल्ये शिकणे किंवा मित्रांशी जोडणे यासारख्या क्रियाकलापांचा समावेश असू शकतो।



## मला आवडणाऱ्या इतर मजेदार क्रियाकलाप:

तुम्हाला आवडणाऱ्या कमीत कमी तीन नॉन-स्क्रीन क्रियाकलापांची यादी करा. हे बाहेर खेळणे, वाचन करणे, हस्तकला करणे किंवा इतर कोणतेही छंद असू शकतात।



## माझे स्क्रीन वेळ ध्येय:

तुमच्या स्क्रीन टाइमसाठी दोन विशिष्ट ध्येये लिहा. उदा.: "मी शाळेच्या रात्री माझे गेमिंग १ तासापर्यंत मर्यादित करेन।"

"मी दर ३० मिनिटांनी स्क्रीन पासून दूर हालचाल करण्यासाठी किंवा काहीतरी वेगळे करण्यासाठी ब्रेक घेईन।"

## दैनिक समतोल योजना:

पुढील आठवड्यासाठी एक साधे दैनिक वेळापत्रक तयार करा ज्यामध्ये स्क्रीन वेळ आणि इतर क्रियाकलाप दोन्ही समाविष्ट असतील. उदा. सोमवार:  
दुपारी ३:०० ते ४:००:  
गृहपाठ ४:३० ते ५:३०:  
व्हिडिओ गेम ६:०० ते ७:००:  
बाहेर खेळणे



आता तुम्हाला ऑनलाइन तुमच्या आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी आणि तुमचा स्क्रीन टाइम कसा संतुलित करायचा हे माहित आहे, तर तुम्ही तुमच्या मित्रांना आणि कुटुंबियांना त्यांच्या डिजिटल आरोग्याची काळजी घेण्यास प्रोत्साहित करू शकता का?

