డిజిటల్ సంక్షేమం

మా అందరిలాగే ఆదిల్ కూడా తన ఫోన్‌లో సమయం గడపడానికి ఇష్టపడతాడు. అయితే ఇటీవల, అతను గేమ్స్ ఆడిన తర్వాత లేదా స్నేహితులతో చాట్ చేసిన తర్వాత అలసిపోయినట్లు అతనికి అనిపిస్తుంది.

మనము ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నప్పుడు అనేక భావోద్వేగాలను అనుభవిస్తాము - మరియు కొన్నిసార్లు, మన పరికరాల మీద సమయాన్ని వెచ్చించడం వల్ల మనం అలసిపోయినట్లు లేదా పరధ్యానంలో ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. డిజిటల్ సంక్షేమం అనేది మన పరికరాలను ఆరోగ్యకరమైన మార్గంలో ఉపయోగించడం, కాబట్టి మనం సంతోషంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంటాము. విరామాలు తీసుకోవడం, మద్దతు కోరడం మరియు ఆఫ్‌లైన్ కార్యకలాపాలతో స్క్రీన్ సమయాన్ని బ్యాలెన్స్ చేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను నేర్చుకోవడం ద్వారా, మనము మెరుగైన అనుభూతిని పొందవచ్చు మరియు మన లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో మనకు సహాయం చేయడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఆన్‌లైన్‌లో మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే అన్ని మార్గాలను ఒక పేపర్ మీద వ్రాయండి.

ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ ఉంది: సోషల్ మీడియా యాప్‌ల కోసం రోజువారీ సమయ పరిమితి రిమైండర్.

దానిగురించిఆలోచించండి

ఏ స్క్రీన్‌లు లేకుండా మీ రోజు ఎలా ఉంటుంది? మీ ఫోన్/పర్సనల్ కంప్యూటర్ లేదా మరే ఇతర పరికరాన్ని ఉపయోగించకుండా మీరు ఆనందించే ఒక పని ఏమిటి? స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యుల్లతో సమయం గడపడానికి మీరు మీ పరికరాన్ని ఎంత తరచుగా పక్కన పెడతారు?

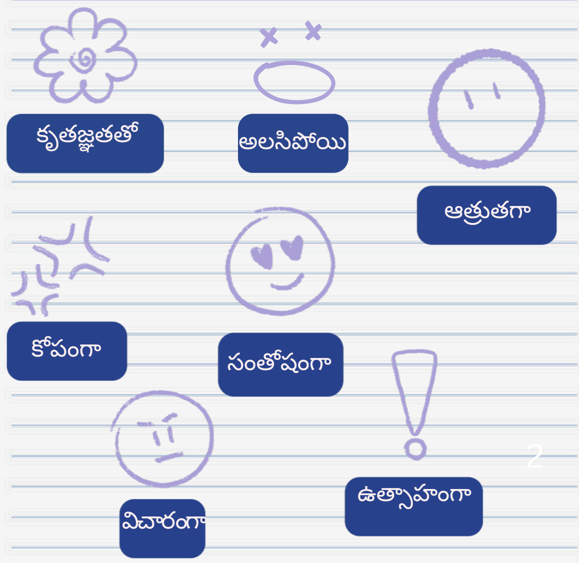
1.Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World!. Cureus, 14(8), e27743.

డిజిటల్ సంక్షేమం

amazon future engineer

ఆదిల్ తన డిజిటల్ సంక్షేమం అతని మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నాడు. అతను తన నోట్‌బుక్‌లో ఈ క్రింది చార్ట్‌ను సృష్టించాడు.
క్రింద ఉన్న సూచనలను చూసి మీ కోసం ఒకదాన్ని తయారు చేసుకోండి!

ఈరోజు ఇంటర్నెట్‌లో మీరు ఎలాంటి భావోద్వేగాలను అనుభవించారు? ఎమోజీలను గీయండి - బలమైన భావాలకు పెద్దవి, తేలికపాటి వాటికి చిన్నవి. ఒక వారం తర్వాత, ఏ భావాలు ఎక్కువగా కనిపించాయో తనిఖీ చేయండి.మీరుతరచుగాఅలసిపోయినట్లుభావిస్తేకోపంగా, ఆందోళనగా లేదా విచారంగా ఉన్నట్లు భావిస్తే మంచిగా అనిపించడానికిక్రిందిచిట్కాలనుప్రయత్నించండి!



మీకు ఈ భావాలు కలగడానికి కారణమైన వాటిని వ్రాసుకోండి.

1

ఆన్‌లైన్‌లో సురక్షితంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి చిట్కాలు

- మీ పరికరాల గురించి మాట్లాడండి: మీ పరికరాల గురించి మీకు నచ్చినవి మరియు నచ్చని వాటిని మీ తల్లిదండ్రులు మరియు స్నేహితులతో పంచుకోండి.
- సహాయం కోసం అడగండి: మీరు ఆన్‌లైన్‌లో ఏదైనా బాధించేలా చూసినట్లయితే మీ తల్లిదండ్రులకు మరియు స్నేహితులకు చెప్పండి; వారు సహాయం చేస్తారు!
- కలిసి నియమాలను సెట్ చేయండి: మీ తల్లిదండ్రులు మరియు తోబుట్టువులు/బంధువులతో కలిసి సాంకేతికతను ఉపయోగించడం కోసం నియమాలను రూపొందించండి.
- సాంకేతికతతో అవసరం లేని సమయాలను సృష్టించండి: భోజనం లేదా నిద్రవేళ వంటి సమయాలలో పరికరాలను దూరంగా ఉంచాలని నిర్ణయించుకోండి.
- వయస్సుకు తగిన కంటెంట్‌ను ఎంచుకోండి: కొత్త యాప్‌లు లేదా గేమ్‌లను డౌన్‌లోడ్ చేసే ముందు మీ తల్లిదండ్రులను అడగండి.
- దీన్ని సరదాగా చేయండి: ఆటలు ఆడటానికి, కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి లేదా అభిరుచులను అన్వేషించడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించండి.

2. 10 ways to create healthy digital habits at home. (n.d.). Unicef.

స్క్రీన్ సమయం

"స్క్రీన్ సమయం" అనేది వేర్వేరు వ్యక్తులకు వేర్వేరు విషయాలను సూచిస్తుంది. ఆక్స్‌ఫర్డ్ ఇంగ్లీష్ డిక్షనరీ దీనిని కంప్యూటర్లను లేదా టీవీలు వంటి పరికరాలను ఉపయోగించి గడిపే సమయంగా నిర్వచిస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కదలవలసిన అవసరం లేని షోలను చూడటం లేదా ఆటలు ఆడటం కోసం గడిపే సమయంపై దృష్టి పెడుతుంది! స్క్రీన్‌లు మన దైనందిన జీవితంలో భాగం కాబట్టి, అవి మనకు కమ్యూనికేట్ చేయడానికి, సమాచారాన్ని కనుగొనడానికి మరియు ఆనందించడానికి సహాయపడతాయని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.

నా స్క్రీన్ సమయ బ్యాలెన్స్ అంటే ఏమిటి?

ఈ జాబితా మీ స్క్రీన్ సమయ అలవాట్లను మరియు అవి మీ శ్రేయస్సును ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో అని మీకు తెలపడములో సహాయపడుతుంది. మీకు సంబంధం ఉన్న ప్రకటనలను లెక్కించండి. ఇది మీ స్క్రీన్ సమయ బ్యాలెన్స్ గురించి మీకు మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలను చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది!

- ☐ నేను ప్రతిరోజూ స్క్రీన్‌లపై 3 గంటల కంటే తక్కువ సమయం గడుపుతాను.
- ☐ నేను నిద్రవేళకు ముందు స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించను.
- ☐ నేను స్క్రీన్‌లను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకుంటాను
- ☐ నా స్క్రీన్ల ఉపయోగం నుండి విరామం తీసుకున్న తర్వాత నేను విశ్రాంతిగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉంటాను.
- ☐ నేను ప్రతిరోజూ స్క్రీన్‌లకు దూరంగా ఉండేందుకు హాబీలు లేదా కార్యకలాపాల కోసం సమయం గడుపుతాను.
- ☐ నేను నా కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో నా స్క్రీన్ సమయం గురించి మాట్లాడుతాను.
- ☐ నా ఆన్‌లైన్ సమయం అనేది నా పాఠశాల పనికి లేదా కుటుంబ సంబంధాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుందని నేను భావించడం లేదు.

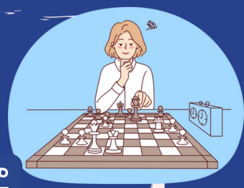
మీ అలవాట్లు ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో తనిఖీ చేయండి:

- 5-7 ప్రకటనలు: గొప్ప పని! మీకు ఆరోగ్యకరమైన స్క్రీన్ సమయ అలవాట్లు ఉన్నాయి. మీ ఆన్‌లైన్ కార్యకలాపాలను ఇతర సరదా విషయాలతో సరిసమానంగా ఉండేలా చేసుకోండి!
- 3-4 ప్రకటనలు: మంచి ప్రయత్నం! మీరు బాగా చేస్తున్నారు, కానీ మెరుగుపరచుకోడానికి ఇంకా అవకాశం ఉంది. స్క్రీన్‌ల నుండి మరిన్ని విరామాలు తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
- 1-2 ప్రకటనలు: శ్రద్ధ అవసరం. మీరు ఆన్‌లైన్‌లో కొంచెం ఎక్కువగా గడుపుతూ ఉండవచ్చు. దానిని తగ్గించుకోవడానికి మరియు మరిన్ని ఆఫ్‌లైన్ కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించడానికి కొన్ని లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి.
- 0 ప్రకటనలు: మార్పు కోసం సమయం! మీ స్క్రీన్ సమయం మీ అనుభూతిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. మెరుగైన సమతుల్యతను కనుగొనడం ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలు చేయడం గురించి మీరు నమ్మే వారితో మాట్లాడండి.

3. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". (n.d.). PubMed Central.

స్క్రీన్ సమయం

కాగితంపై ఈ బాక్సుని గీసి, మీ స్క్రీన్ సమయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇచ్చిన ప్రాంప్ట్‌లతో నింపండి.

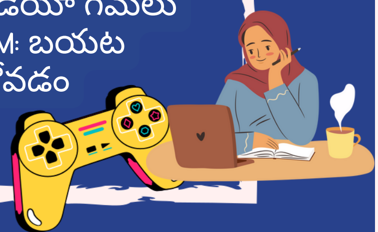


స్క్రీన్ సమయం గురించి నాకు ఏది ఇష్టం:
ఈ విభాగంలో, స్క్రీన్‌లపై మీరు గడిపిన సమయం గురించి మీరు ఇష్టపడే మూడు విషయాలను వ్రాయండి. ఇందులో గేమింగ్, షోలు చూడటం, కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం లేదా స్నేహితులతో కనెక్ట్ అవ్వడం వంటి కార్యకలాపాలు ఉండవచ్చు.

నేను ఆనందించే ఇతర సరదా కార్యకలాపాలు:
మీరు ఆనందించే కనీసం మూడు స్క్రీనుకు సంబంధములేని కార్యకలాపాలను జాబితా చేయండి. ఇది బయట ఆడుకోవడం, చదవడం, చేతి పని చేయడం లేదా ఏదైనా ఇతర అభిరుచులు కావచ్చు.

నా స్క్రీన్ సమయ లక్ష్యాలు:
మీ స్క్రీన్ సమయం కోసం రెండు నిర్దిష్ట లక్ష్యాలను వ్రాయండి. ఉదాహరణకు:
"నేను పాఠశాల జరిగే రాత్రులలో నా గేమింగ్‌ను 1 గంటకు పరిమితం చేస్తాను."
"స్క్రీన్ సమయంలో ప్రతి 30 నిమిషాలకు నేను విరామం తీసుకుంటాను లేదా వేరే ఏదైనా పని చేస్తాను."

రోజువారీ బ్యాలెన్స్ ప్లాన్:
తదుపరి వారంలో స్క్రీన్ సమయం మరియు ఇతర కార్యకలాపాలు రెండింటినీ కలిగి ఉండే ఒక సాధారణ రోజువారీ షెడ్యూల్‌ను రూపొందించండి. ఉదాహరణకు:
సోమవారం:
3:00 PM - 4:00 PM: హోంవర్క్
4:30 PM - 5:30 PM: వీడియో గేమ్‌లు
6:00 PM - 7:00 PM: బయట ఆటలాడుకోవడం



ఇప్పుడు మీరు ఆన్‌లైన్‌లో మీ శ్రేయస్సును ఎలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలో మరియు మీ స్క్రీన్ టైమ్‌ను ఎలా సమతుల్యం చేసుకోవాలో మీకు తెలుసు కాబట్టి, మీరు మీ స్నేహితులను మరియు కుటుంబ సభ్యులను కూడా వారి డిజిటల్ శ్రేయస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకునేలా ప్రోత్సహించగలరా?