

हम सब की तरह, आदिल को भी अपने फोन पर समय बिताना पसंद है। लेकिन आज-कल वह गेम्स खेलने और दोस्तों से चैट करने के बाद थकावट महसूस करने लगा है।



जब हम ऑनलाइन होते हैं, तो हम कई तरह की भावनाएँ महसूस करते हैं, और कभी-कभी, अपने डिवाइस पर समय बिताने से हम थकावट या बेचैन महसूस कर सकते हैं। डिजिटल सलामती का मतलब है कि हम अपने डिवाइस का इस्तेमाल इस तरह करें कि हम खुश और चुस्त बने रहें। स्वस्थ आदतें - जैसे ब्रेक लेना, समर्थन माँगना, और स्क्रीन टाइम को ऑफलाइन गतिविधियों के साथ संतुलित करना - सीखकर हम बेहतर महसूस कर सकते हैं और टेक्नोलॉजी का उपयोग अपने लक्ष्यों को हासिल करने में कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए: सोशल मीडिया ऐप्स के लिए एक दैनिक समय सीमा का रिमाइंडर!

एक पत्रे पर लिखें कि आप ऑनलाइन खुद को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या करते हैं।

सोचें और लिखें

आपका दिन कैसा होगा यदि आपके पास कोई स्क्रीन न हो? ऐसा कौन सा काम है जिसे बिना फोन, पर्सनल कंप्यूटर या किसी और डिवाइस का उपयोग किए करने में आपको सबसे ज्यादा मज़ा आएगा? आप कितनी बार अपने डिवाइस को अलग रखकर अपने दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताते हैं?



आदिल यह समझना चाहता है कि उसकी डिजिटल सलामती उसकी भावनात्मक सेहत पर क्या असर डालती है। उसने अपनी नोटबुक में नीचे दिया गया चार्ट बनाया। नीचे दिए गए निर्देशों को पढ़ें और ऐसा ही एक चार्ट अपने लिए बनाएं!

आज आपने इंटरनेट पर कौन-कौन सी भावनाएँ महसूस कीं? इमोजी बनाएं – जो भावनाएँ ज्यादा महसूस हुईं उसके लिए बड़े इमोजी और जो कम उसके लिए छोटे इमोजी। एक हफ्ते बाद देखें कि कौन-सी भावना सबसे ज्यादा बार आई। अगर आप अक्सर थकान, गुस्सा, चिंता या उदासी महसूस करते हैं, तो नीचे दिए गए सुझाव आजमाएं और बेहतर महसूस करें!



आभारी



थकान



चिंतित



गुस्सा



खुश



दुखी



उत्साहित

ऑनलाइन सुरक्षित और स्वस्थ रहने के नुस्खे:²

- **अपने डिवाइस के बारे में बात करें:** जो चीज़ें आपको अपने डिवाइस के बारे में पसंद या नापसंद हैं, उन्हें अपने माता-पिता और दोस्तों के साथ साझा करें।
- **मदद मांगें:** अगर आपको ऑनलाइन कुछ परेशान करने वाली चीज़ दिखे, तो अपने माता-पिता और दोस्तों को बताएं। वे आपकी मदद करेंगे!
- **मिलकर नियम बनाएं:** अपने माता-पिता और भाई-बहनों या कज़िन्स के साथ टेक्नोलॉजी इस्तेमाल करने के लिए कुछ नियम तैयार करें।
- **टेक-फ्री समय बनाएं:** ऐसा समय तय करें जब आप अपने डिवाइस से दूर रहेंगे, जैसे कि खाने के समय या सोने से पहले।
- **उम्र के अनुसार कंटेंट चुनें:** नए ऐप्स या गेम्स डाउनलोड करने से पहले अपने माता-पिता से सलाह लें।
- **इसे मज़ेदार बनाएं!:** टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल गेम्स खेलने, नई कलाएँ सीखने, या अपने शौक का मज़ा लेने के लिए करें।

स्क्रीन टाइम

"स्क्रीन टाइम" का मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग हो सकता है। ऑक्सफोर्ड इंग्लिश डिक्शनरी के अनुसार, कंप्यूटर या टीवी जैसे उपकरणों का इस्तेमाल करने में बिताया गया समय स्क्रीन टाइम कहलाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ऐसे स्क्रीन टाइम पर ध्यान देती है, जिसमें लोग बैठे-बैठे इंटरनेट पर समय बिताते हैं - जैसे, शो देखना या गेम खेलना। चूंकि स्क्रीन हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा हैं, ये याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये हमें संवाद करने, जानकारी ढूंढने और मनोरंजन करने में मदद कर सकती हैं।³



मेरा स्क्रीन टाइम संतुलन क्या है?

यह चेकलिस्ट आपको आपके स्क्रीन टाइम की आदतों पर विचार करने में मदद करेगी ताकि आप समझें कि यह आपके स्वास्थ्य पर कैसे असर डालता है। उन बयानों की गिनती करें जो आप पर लागू होती हैं। इससे आपको अपने स्क्रीन टाइम के संतुलन की बेहतर समझ मिलेगी और स्वस्थ विकल्प चुनने में सहायता मिलेगी!

- मैं हर दिन स्क्रीन पर 3 घंटे से कम समय बिताता हूँ।
- मैं सोने से पहले स्क्रीन का उपयोग नहीं करती हूँ।
- स्क्रीन का उपयोग करते समय मैं नियमित ब्रेक लेता हूँ।
- स्क्रीन से ब्रेक लेने के बाद मैं आराम महसूस करती हूँ।
- मैं हर दिन स्क्रीन से दूर अपने शौक या अन्य गतिविधियों में समय बिताता हूँ।
- मैं अपने परिवार या दोस्तों से अपने स्क्रीन टाइम के बारे में बात करती हूँ।
- मुझे नहीं लगता कि मेरा ऑनलाइन समय मेरे स्कूल के काम या रिश्तों के बीच आता है।

जांचें कि आपकी आदतें कितनी स्वस्थ हैं:

- 5-7 बयान: बहुत बढ़िया! आपकी स्क्रीन टाइम आदतें स्वस्थ हैं। अपनी ऑनलाइन गतिविधियों को अन्य मज़ेदार चीजों के साथ संतुलित रखना जारी रखें।
- 3-4 बयान: अच्छी कोशिश! आप अच्छा कर रहे हैं, लेकिन सुधार की गुंजाइश है। स्क्रीन से अधिक ब्रेक लेने की कोशिश करें।
- 1-2 बयान: ध्यान देने की आवश्यकता है। हो सकता है कि आप ऑनलाइन ज़्यादा समय बिता रहे हैं, जिससे आपको बाद में मुसीबत होगी। कुछ लक्ष्य निर्धारित करें ताकि आप स्क्रीन टाइम कम कर सकें और अधिक ऑफ़लाइन गतिविधियों का आनंद ले सकें।
- 0 बयान: बदलाव की आवश्यकता है! आपका स्क्रीन टाइम आपके मूड और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। बेहतर संतुलन ढूंढना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ विकल्पों के बारे में किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें।

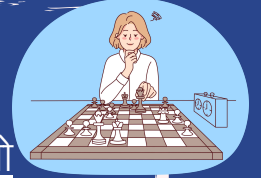
स्क्रीन टाइम

इस बॉक्स को एक कागज़ पर बनाएं और दिए गए सुझावों के जवाब भरें ताकि आप अपनी स्क्रीन टाइम आदतों को बेहतर समझ सकें।



जो मुझे स्क्रीन टाइम में पसंद है:

इस सेक्शन में, तीन ऐसी चीज़ें लिखें जो आपको स्क्रीन पर बिताए गए समय में पसंद हैं। इसमें गेमिंग, शो देखना, नए स्किल्स सीखना, या दोस्तों से कनेक्ट होना जैसी गतिविधियाँ शामिल हो सकती हैं।



दूसरी मजेदार गतिविधियाँ जो मुझे पसंद हैं:

कम से कम तीन ऐसी गैर-स्क्रीन गतिविधियाँ लिखें जो आपको पसंद हैं। इसमें बाहर खेलना, पढ़ना, क्राफ्ट करना, या कोई और शौक शामिल हो सकते हैं।



मेरे स्क्रीन टाइम लक्ष्य:

अपने स्क्रीन टाइम के लिए दो विशिष्ट लक्ष्य लिखें। उदाहरण के लिए:
"जब अगले दिन स्कूल जाना हो, मैं अपने गेमिंग को 1 घंटे तक सीमित करूँगा।"
"मैं हर 30 मिनट के बाद एक ब्रेक लूँगा, स्ट्रेच करने या कुछ और करने के लिए।"

दैनिक संतुलन योजना:

अगले सप्ताह के लिए एक सरल दैनिक कार्यक्रम बनाएं, जिसमें स्क्रीन टाइम और अन्य गतिविधियाँ दोनों शामिल हों। उदाहरण के लिए:
3:00 PM - 4:00 PM: होमवर्क
4:30 PM - 5:30 PM: गेम्स
6:00 PM - 7:00 PM: बाहरी खेल



अब जब आपको अपने ऑनलाइन देखभाल का ख्याल रखने और अपने स्क्रीन टाइम को संतुलित करने का तरीका पता है, क्या आप अपने दोस्तों और परिवार को भी उनके डिजिटल देखभाल का ख्याल रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं?

