



# मन

nobody's perfect

## स्क्रीन टाइम

**स्क्रीन टाइम में टीवी, गेमिंग कंसोल, कंप्यूटर, टैबलेट या सेल फोन के सामने बिताया गया समय शामिल हो सकता है।** टेक्नॉलजी की मदद से बच्चे कई अच्छी चीज़ें सीख सकते हैं, पर वे आपके साथ समय बिताने से कहीं ज़्यादा चीज़ें सीखेंगे। टेक्नॉलजी वह समय छीन लेती है जिसे खेल में और परिवार के साथ होने में बिताया जा सकता था। स्क्रीन के सामने बहुत अधिक समय बिताने वाले बच्चों में वज़न सामान्य से अधिक होने, नींद की कमी होने, एकाग्रता में कमी होने, स्कूल के लिए कम तैयार होने, और खुद-ब-खुद शांत होने की योग्यता में कमी आने के जोखिम होते हैं। स्क्रीन टाइम के दौरान बहुत कम शारीरिक ऊर्जा खपती है।

### स्क्रीन टाइम पर सीमाएँ लागू करें

स्क्रीन टाइम पर सीमाएँ लागू करने से भविष्य के लिए सेहतमंद आदतें बनाने में मदद मिलती है। नियम बनाना और आपके बच्चे के जीवन में मौजूद दूसरे वयस्कों को वे नियम बताना महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे की सुरक्षा के लिए, टैबलेट, कंप्यूटर या फोन का इस्तेमाल करते समय ऐसे एप तलाशें जो अभिभावकीय नियंत्रण प्रदान करते हों; उनसे साइटें ब्लॉक करने और समय सीमाएँ लागू करने में मदद मिलती है।

2 साल से छोटे बच्चों का स्क्रीन टाइम शून्य रखने की सलाह दी जाती है। 2 से 5 साल के बच्चों के लिए, रोज़मर्रा के या नियमित स्क्रीन टाइम को प्रति दिन 1 घंटे से कम रखें।

### अच्छा उदाहरण बनें

स्क्रीन टाइम की सेहतमंद आदत का मॉडल बनकर एक अच्छा उदाहरण बनें। सेल फोन और दूसरे डिवाइस आपके बच्चे पर से आपके ध्यान को भंग कर देते हैं जो खतरनाक हो सकता है। जब आपका ध्यान किसी दूसरी चीज़ में होता है तो आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए आपका बच्चा ज़्यादा ऊट-पटाँग हरकतें करता है। स्क्रीनों की तुलना में खेलों और किताबों से अपने बच्चे को व्यस्त रखना उसके दिमागी और सामाजिक विकास के लिए कहीं बेहतर होता है।

### सेहतमंद आदतें डालना

डिवाइसों को किसी कॉमन एरिया में रखने से आपको यह नियंत्रण रखने में मदद मिल सकती है कि आपका बच्चा स्क्रीन टाइम का इस्तेमाल कब और कैसे करेगा। आपके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा टेक्नॉलजी का इस्तेमाल कैसे कर रहा है। जो स्क्रीनें और टेलीविज़न कार्यक्रम बच्चों के

लिए नहीं बने हैं वे उनके विकास पर निगेटिव असर डाल सकते हैं। जब आपका बच्चा स्क्रीनों का इस्तेमाल कर रहा हो तो नज़र डालें और उससे बात करें। ऐसा कंटेंट चुनें जो आपके बच्चे की उम्र के हिसाब से सही हो। सोने जाने के समय से एक घंटे पहले स्क्रीनें बंद कर दें ताकि आपके बच्चे को आसानी से नींद आ जाए। भोजन के समय और जब आवश्यक न हों तब स्क्रीनें बंद कर दें।

**i** अपने बच्चे को बताएँ कि वह आपकी डिवाइस के कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।



नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया [Canada.ca](http://Canada.ca) पर "Nobody's Perfect Tipsheets" खोजें।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ



## बर्फ में खेलनेके खेल

**गोला फेंकने का अभ्यास करें.** कार्डबोर्ड के एक टुकड़े पर एक बड़ा-सा लक्ष्य बनाएँ. उसे किसी पेड़ से लटका दें और बर्फ के गोले सही निशाने पर मारने की कोशिश करें.

**छिपो और बनाओ खेलें.** फ़ूड कलर का इस्तेमाल करके रंगीन आइस क्यूब जमाएँ. बाहर जाकर आइस क्यूब बर्फ में छिपा दें. अपने बच्चे से स्कूप या चम्मच की मदद से बर्फ खोदकर रंगीन आइस क्यूब ढूँढ़वाएँ. इसके बाद उन्हें ब्लॉक्स की तरह इस्तेमाल करके चीज़ें बनाएँ.

**चिड़ियों के लिए चीज़ें बनाएँ.** करौंदे/क्रेनबेरी, अनाज और पॉपकॉर्न किसी डोरी या मछली पकड़ने की डोरी में पिरोएँ. चिड़ियों को आकर्षित करने के लिए उन्हें पेड़ों में लटकाएँ. देखें और गिनें कि आप कितनी अलग-अलग क्रिस्म की चिड़ियों को आकर्षित कर पाते हैं.

## बारिश में खेलनेके खेल

**इस तरह चलो.** टहलने निकल जाएँ. बारी-बारी से तरह-तरह के जानवर बनके हरकतें करें, जैसे पानी से भरे गड्डों में चलना/कूदना/तैरना. इंद्रधनुष तलाशना न भूलें!

**कीड़ों के लिए खुदाई करना.** ज़मीन के अंदर चल रहे कीड़ों की तलाश करें. गिनें कि आप कितने कीड़े ढूँढ़ पाते हैं. क्या आपका बच्चा किसी कीड़े को छूने की हिम्मत करेगा? क्या आप करेंगे?

**पैरों के निशान ढूँढ़ें.** कीचड़ में जानवरों के पैरों के निशान ढूँढ़ें. अनुमान लगाने की कोशिश करें कि वे निशान किस जानवर ने बनाए होंगे. उनकी तस्वीरें खींचें और घर लौटकर खोजें कि निशान किस जानवर ने बनाए होंगे.

## धूप में खेलनेके खेल

**कीचड़ का केक या रेत का महल बनाएँ.** रेत के साँचों, प्लास्टिक कप और बड़े चम्मचों का इस्तेमाल करके कीचड़ से खाने-पीने की चीज़ें या कोई शहर बनाएँ.

**पानी का खेल.** बाल्टियों में पानी भरें और छोटी-छोटी नावें तैराएँ या चम्मच से एक से दूसरी बाल्टी में पानी डालें. पत्थर जमा करें और उन्हें धोएँ. बड़े पेंट ब्रश से साइडवॉक, बाड़ आदि को पेंट करें. यह रचनाशील होने का एक साफ़ और आसान तरीका है.

**एक बाधाओं से भरा रास्ता बनाएँ.** आपके 1-3 वर्ष के बच्चे को भी कंबल/रजाई के नीचे से रेंगने, या किसी हूला-हूप से होकर कूदने या छोटी-छोटी चट्टानों पर से कूदने में मज़ा आएगा. रचनात्मक सोचें और आपके पास जो कुछ भी हो उसे बाहर इस्तेमाल करें!

**कैम्पिंग पर जाएँ.** अपने अहाते में टेंट लगाएँ. बोर्ड गेम और स्नैक्स ले जाएँ. आपका बच्चा आपके साथ टेंट में झपकी ले सकता है.

गतिविधियाँ डैड्स इन गिअर [www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570) से अनुकूलित.

कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनैडा) पिताओं के लिए नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के सुझाव-पत्रक के विकास में डैड सेंट्रल कैनैडा ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है.