



ਮਨ



ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਮਾਂ, ਗੇਮਿੰਗ ਕੰਸੋਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸੈਲ ਫੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤਕਨੀਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਕਨੀਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋਣ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਬਲੇਟਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੋ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ

ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ।

i ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ



ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਗੱਤੇ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਨਾਲ ਲਟਕਾਓ ਅਤੇ ਬਲਸੀਏ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲੇ ਸੁੱਟੋ।

ਹਾਈਡ ਐਂਡ ਬਿਲਡ ਖੇਡੋ। ਫੂਡ ਕਲਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੰਗਦਾਰ ਆਈਸ ਕਿਊਬ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਊਬ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾਓ। ਰੰਗਦਾਰ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਦਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਪ ਜਾਂ ਚੱਮਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਓ।

ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਓ। ਕਿਸੇ ਧਾਗੇ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਰੈਨਬੇਰੀ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪੌਪਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਕਰੋ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਓ। ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ

ਇਸ ਰਾਹ ਤੁਰੋ। ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ। ਛੱਪੜਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਡੂ ਦੇ ਤੁਰਨ/ਜੰਪਿੰਗ/ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣ ਕੇ ਮੋੜ ਲਓ। ਇੱਕ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ!

ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਖੁਦਾਈ ਕਰਨਾ। ਜਮੀਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਕੀੜੇ ਲੱਭੋ। ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੀੜੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਕਿਸੇ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ?

ਟਰੈਕ ਲੱਭੋ। ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਟਰੈਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਟਰੈਕ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਟ੍ਰੈਕ ਕਿਸਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ।

ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ

ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਿਲੇ ਜਾਂ ਰੇਤ ਦੇ ਕਿਲੇ ਬਣਾਓ। ਰੇਤ ਦੇ ਮੇਲਡ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚਿੱਕੜ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੋਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਚੱਟਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਵੱਡੇ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੁੱਟਪਾਥ, ਵਾੜ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਕੋਰਸ ਬਣਾਓ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਕੰਬਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਘੁੰਮਣਾ, ਜਾਂ ਗੂਲਾ ਗੁਪ ਜਾਂ ਚੱਟਾਨਾਂ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ਕੈਂਪਿੰਗ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੰਬੂ ਲਗਾਓ। ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟੈਂਟ ਵਿੱਚ ਝਪਕੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਥੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ
Dads in Gear www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਾਈਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।