بچوں کے اسکرین کے وقت کا نظم کرنا

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اسکرین پر حد سے زیادہ وقت گزارنے والے بچوں کی نشوونما سے متعلق پیمائشوں پر بہت خراب اثر پڑتاہے، لسانی اور سوچنے کی اہلیت کی جانچ میں کم اسکور کرتے ہیں اور ان کے رویہ جاتی اور ساتھیوں کے تعلقات میں زیادہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

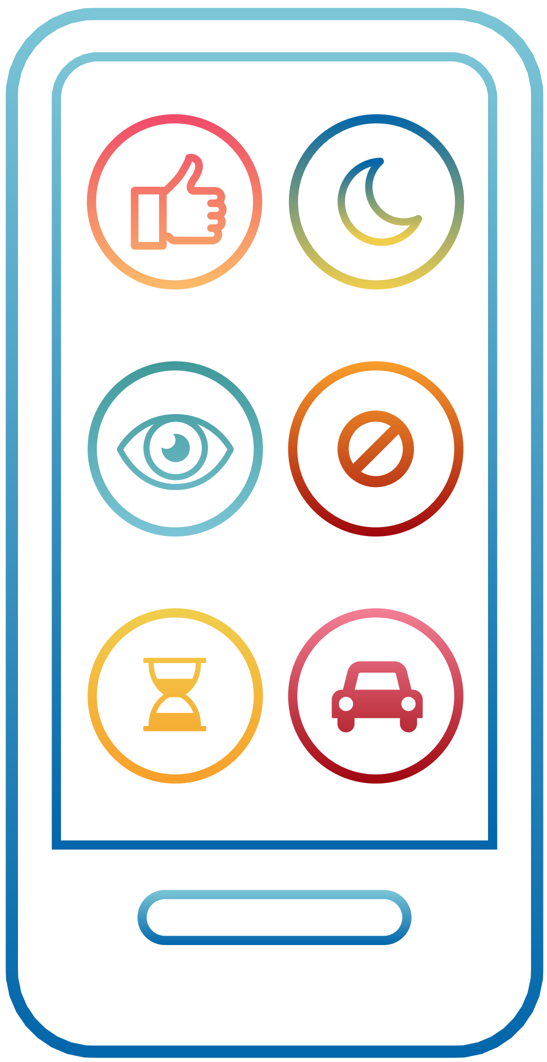
اسکرین پر بہت زیادہ وقت گزارنا صحت بخش نہیں ہے، لیکن اس کے حل موجود ہیں۔

جائزوں کو پڑھیں

جائزوں کو پڑھ کر عمر کے لحاظ سے گیمز اور فلموں کا انتخاب کریں۔

رات کے وقت اسکرینوں کو بند کردیں

رات میں ایک ایسا وقت مقرر کریں جب خاندان کی تمام اسکرینیں بند کردی جائیں۔



دیکھیں اور کھیلیں

توجہ دیں اور اس بات کا تعین کرنے کے لیے سوالات پوچھیں کہ اسکرین کا وقت ان کے خیالات، احساسات اور طرزعمل کو کس طرح سے متاثر کر رہا ہے۔

اسکرین-فری زون بنائیں

سونے کے وقت، کھانے کے وقت اور خاندانی سرگرمیوں کے وقت کو اسکرین سے پاک رکھیں۔

اپنے اسکرین کے وقت کو محدود کریں

اگر آپ ڈیجیٹل ڈیوائسز پر وقت صرف کرتے ہیں تو، وہ بھی ایسا ہی کرنا چاہیں گے۔

توجہ ہٹانے کے لیے اسکرینوں کا استعمال نہ کریں

لمبے سفر کو چھوڑ کر گاڑی میں اسکرین کے وقت کو ختم کریں۔ آسان گیمز اور سرگرمیوں کے ذریعہ تخلیقی طریقوں سے وقتی بوریت پر قابو پائیں۔

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l’auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

JeuActif.ca

© Active for Life 2023

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Apprentissage et la garde des jeunes enfants – Innovation

Canada