

# 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 پڑتا ہے، 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

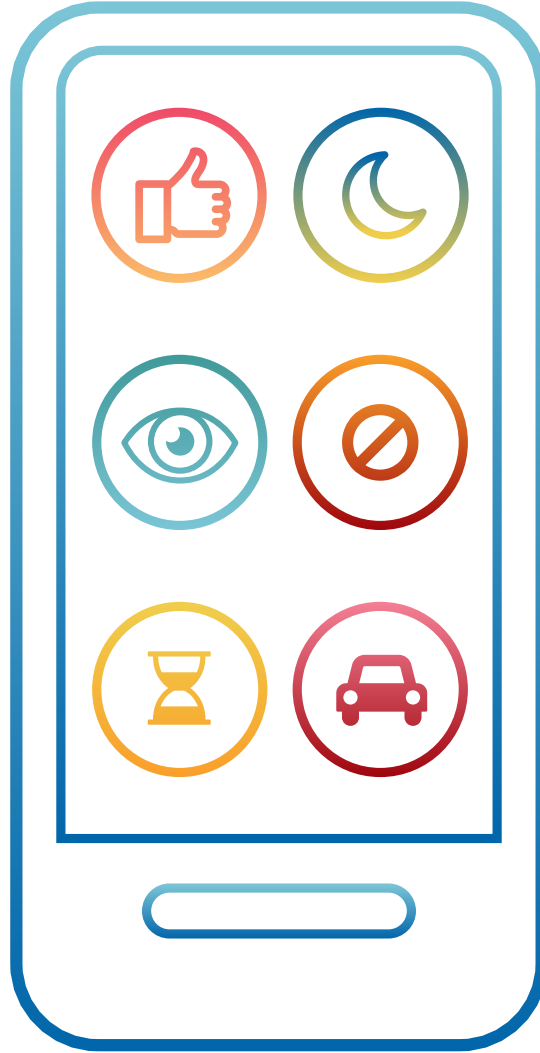
جائزوں کو پڑھ کر عمر کے لحاظ سے گیمز اور فلموں کا انتخاب کریں۔

### دیکھیں اور کھیلیں

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

### اپنے اسکرین کے وقت کو محدود کریں

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



### رات کے وقت اسکرینوں کو بند کردیں

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

### اسکرین-فری زون بنائیں

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

### توجہ ہٹانے کے لیے اسکرینوں کا استعمال نہ کریں

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

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.