

स्वस्थ बच्चे के लिए स्वस्थ आदतें



अपने बच्चे का मनोरंजन स्क्रीन समय 2 घंटे से कम रखने और सोने से 1 घंटे पहले तक कोई स्क्रीन समय न होने की सीमा लगाएँ।



छोटी उम्र से ही बच्चों में दांतों की स्वच्छता को प्रोत्साहित करें।

- दिन में दो बार ब्रश करना उनकी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ
- आप अपने बच्चे के साथ अपने दांतों को ब्रश करके एक सकारात्मक आदर्श बन सकते/सकती हैं
- बच्चों को कम से कम 8 साल की उम्र तक दांतों को ब्रश करने में मदद की ज़रूरत होती है
- जब आपके बच्चे के दांत आपस में नज़दीकी से फिट होने लगते हैं (आमतौर पर 2 से 6 वर्ष की उम्र के बीच), तो उन्हें प्रतिदिन अपने दांतों को फ्लॉस करना भी सिखाया जाना चाहिए।



बच्चों (5-17 वर्ष) को हरेक दिन कम से कम 1 घंटे के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए।



बच्चों (5-13 वर्ष) को हरेक रात 9 से 11 घंटों के लिए अबाधित रूप से सोना चाहिए।



बच्चों का संपर्क तंबाकूयुक्त मादक-पदार्थों (जिसमें सिगरेट, वेप, पाइप और शीशा भी शामिल हैं) या एल्कोहल जैसे हानिकारक पदार्थों से नहीं होना चाहिए।

इनमें से कई उत्पादों को सरकार द्वारा विनियमित नहीं किया जाता है और इनमें हानिकारक रसायन होते हैं, जिनसे गले के कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा होती हैं।

स्वस्थ बच्चे के लिए स्वस्थ आदतें



निम्न समयावधियों में अपनी स्क्रीन बंद कर दें:



भोजन के समय



सोने से कम से कम 1 घंटे पहले



इसके बजाय कुछ करने के लिए मजेदार गतिविधि चुनें। आप बाहर जाने, किला बनाने, ड्रेस अप का खेल खेलने या तस्वीरें बनाने की कोशिश कर सकते/सकती हैं।



आज आपने स्कूलवर्क और वीडियो कॉलिंग के अलावा स्क्रीन पर कितना समय बिताया?

स्क्रीन पर बिताए अपने समय को सबसे अच्छी तरह से दर्शाने वाले इमोजी पर गोला बनाएँ।

सोमवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
मंगलवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
बुधवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
गुरुवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
शुक्रवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
शनिवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे
रविवार	😊 1 घंटे से कम	😄 1-2 घंटे	😞 3-4 घंटे	😡 4+ घंटे

- > वयस्क लोग एक सकारात्मक आदर्श रूप बन सकते हैं। पूरा परिवार एक-साथ स्क्रीन बंद कर सकता है और एक परिवार के रूप में कोई गतिविधि कर सकता है
- > यदि आपके घर के युवा लोगों को बिस्तर से 1 घंटे पहले स्क्रीन बंद करने में अभी भी संघर्ष करना पड़ रहा है, तो सप्ताह में 1 रात को सोने से 1 घंटे पहले सभी स्क्रीनें बंद करने के साथ धीरे-धीरे शुरूआत करें और फिर इसे आहिस्ता से आगे बढ़ाएँ।

- > बेडरूम से स्क्रीनें हटा दें, ताकि घर में मौजूद वयस्क लोग उपयोग पर निगरानी रख सकें और अतिरिक्त रोशनी से नींद की गुणवत्ता खराब न हो
- > 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन की अदला-बदली किताबों और अन्य खेलों या गतिविधियों से करें। इससे उनमें भाषा के विकास को समर्थन मिलेगा।
- > सामाजिक कुशलताएँ सीखने में मदद के लिए वीडियो चैटिंग को प्रोत्साहन दें।
www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children



dpvhealth.org.au



1300 234 263

