

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਕਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨਾ ਵੇਖੇ।



ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।



ਬੱਚਿਆਂ (5-17 ਸਾਲਾਂ) ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- > ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ
- > ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- > ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- > ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਅਤੇ 6 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ), ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ (5-13 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਾਰਟਾਂ, ਵੈੱਪ, ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਹੁੱਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਾਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

# ਆਪਣੀ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ:



## ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ



ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ



ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ



ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਜਾਣ, ਕਿਲ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ, ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ?** ਉਸ ਇਮੋਜੀ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਵਾਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਮੰਗਲਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਬੁੱਧਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਵੀਰਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ
ਐਤਵਾਰ	😊 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ	😊 1-2 ਘੰਟੇ	😞 3-4 ਘੰਟੇ	😞 4+ ਘੰਟੇ

- > ਬਾਲਗ ਉਸਾਰੂ ਉਦਾਹਰਣ (ਰੋਲ ਮਾਡਲ) ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- > ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਸੌਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ 1 ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੇ ਜਾਓ।

- > ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਬੱਤੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਣ।
- > 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- > ਸਮਾਜਕ ਗੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

[www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children](http://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children)



🔍 [dpvhealth.org.au](http://dpvhealth.org.au)

☎ 1300 234 263

