

**Adapted from Dr. Shimi Kang, *The Tech Solution book*
(Penguin Randomhouse 2020)**

ਟੈੱਕ ਸੋਲੂਸ਼ਨ

ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ:

- ਸਕਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਥਾਂਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ: ਕਿਚਨ ਦਾ ਟੇਬਲ, ਕਾਰ, ਬੈੱਡਰੂਮ
- ਸਕਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ: ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਕਿਚਨ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚਾਰਜਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਉ
- ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੇ ਟੀ ਵੀ ਸਮੇਤ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵਾਈ ਫਾਈ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸਜ਼ 'ਤੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਟੋ ਪਲੇਅ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ
- ਇਕ ਦਿਨ ਡਿਜੀਟਲ ਛੁੱਟੀ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰੋ: ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤਿਲਕ ਜਾਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉ:

- ਨੇਮਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਨੀਂਦ
- ਹੇਲ ਫੂਡ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਨੇਮਬੱਧ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ
- ਨੇਮਬੱਧ ਬਕਾਇਦਾ ਖੇਡਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਪਿਆਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ:

- ਦੇਰੀ! ਟੀਨ (ਅਲੱੜ) ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਕਰੀਨ ਨਹੀਂ! ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਡ 8 ਤੱਕ ਉਡੀਕ !
- ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਵਰਤਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 2. ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਿਯਮ, ਅਤੇ 3. ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸੰਦ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਾਉ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਟੇਬਲੈਟ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਸਟਰੈੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਰੀਸਟੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਜਿਵੇਂ ਅਮਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ (ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ), ਫੋਮੋ (ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁੰਝਾ ਦੇਣ ਦਾ ਡਰ), ਮੁਕਾਬਲਾ, ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ (ਪਰਫੈਕਸ਼ਨਿਜ਼ਮ), ਮਲਟੀ-ਟਾਸਕਿੰਗ ਭਾਵ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ, ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲੀਇੰਗ, ਭੈੜਾ ਆਸਣ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ।

ਜੰਕ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ: ਡੋਪਾਮਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਜਿਵੇਂ ਮੂੜੂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (ਮਾਈਂਡਲੈੱਸ ਗੇਮਿੰਗ) ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ। ਅਮਲ ਲੱਗ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ!

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਪੀ. ਓ. ਡੀ. ਅਧਾਰਤ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਜਿਹੜੀ ਨਾ-ਵਰਤਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਰਾਹੀਂ ਇੰਡੋਰਫਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਐਂਕਸੀਟੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡੋਲਫਿਨ ਮਾਪੇ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ (ਬੌਂਡਿੰਗ), ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਸੁਗਲ ਮੇਲੇ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰੋ!

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਗੇ

ਖੇਡਾਂ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪੀ. ਓ. ਡੀ. ਦੇ ਹੁਨਰ

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਡੋਲਫਿਨ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ

ਸੰਚਾਰ, ਸਹਿਯੋਗ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਸੀ ਕਿਉਂ ਹੁਨਰ

ਟੈੱਕ ਸੈਲੂਸ਼ਨ ਪਲੇਟ

ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ

ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ!

ਅਮਲ

ਫੋਮੋ

ਮੁਕਾਬਲਾ

ਬੁਲੀਇੰਗ

ਲੁਕਵੀਂ ਸਟਰੈਂਜ

ਸਿਰਜੋ:

ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ

ਸੰਗੀਤ

ਕੋਡਿੰਗ

ਨਵੀਨਤਾ

ਜੰਕ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਮੂੜ੍ਹ ਕਿਸਮ ਦਾ (ਮਾਈਂਡਲੈੱਸ) ਮਨੋਰੰਜਨ

ਗੇਮਿੰਗ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

(ਆਪਣਾ) ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ:

ਕਸਰਤ

ਨੀਂਦ

ਚੋਕਸੀ

ਜੁੜੋ:

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ