

मस्तिष्कलाई विकास

गर्न स्क्रिन बन्द
गर्नुहोस्

खोजी गर्ने, खेल्ने र अरुसँग मिलेर काम गर्ने
साटोमा टिभी र अन्य इलेक्ट्रोनिक मिडिया
आउन सक्छन् ।

साना बालबालिकामा मस्तिष्कको विकास हुन
खोज्ने र खेल्ने महत्त्वपूर्ण कुरा हुन्छ ।

छुने, स्वाद लिने, सुँघ्ने, कुराकानी गर्ने, चल्ने
र सामाजिक छलफलले त्यसको वातावरणबाट
बालबालिकालाई सिक्न सहायता गर्छ ।

टिभी, कम्प्युटर वा अन्य स्क्रिनहरूले त्यस्तै
प्रकारले मस्तिष्कलाई प्रेरित गर्न सक्दैन ।

यो परियोजनालाई र्याम्सी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग र
त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट सहयोग
गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट अफ
हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

9-5-2-1-0
हरेक दिन!

हामी जाओँ बाट विकास गरिएको सामग्रीहरूबाट लिइएको!

www.letsgo.org

र दि केन्टुकी डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

बच्चाहरू र
परिवारहरूका निम्ति
स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू



टिभी, कम्प्युटरको प्रयोग वा
स्क्रिनको समयलाई दुई
घण्टा वा सोभन्दा कममा
सीमित गर्नुहोस्

के तपाईंलाई थाहा छ ?

- स्क्रिन समयमा टिभी, कम्प्युटर, ट्याबलेट, कम्प्युटर खेलहरू र हातले खेल्ने खेलहरू पर्दछन् । सम्पूर्ण कुराहरू सीमितसम्म महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।
- टिभी हेर्नु धेरै खाजा र मोटोपन वृद्धि गर्ने कुरासँग सम्बन्धित हुन्छ ।
- 2 घण्टाभन्दा धेरै समय टिभी हेर्ने कुरा कम पढ्ने र ध्यान दिन नसक्ने समस्यासँग जोडिएको हुन्छ ।
- स्वस्थ स्क्रिन समय:
 - 2 वर्षभन्दा कम उमेरहरूका लागि टिभी/कम्प्युटर देखाउनुहुँदैन
 - बच्चा सुत्ने कोठामा टिभी/कम्प्युटर राख्नुहुँदैन
 - 2 र 5 वर्ष उमेर बीचकाहरूलाई एक घण्टाको शैक्षिक टिभी/कम्प्युटर समय
 - 5 वर्षभन्दा माथिकाहरूलाई 2 घण्टा वा सोभन्दा कम स्क्रिन समय

टिभी, कम्प्युटर र स्क्रिन समयलाई वशमा ल्याउनुहोस्!

सहभागी हुनुहोस् –तपाईंको बच्चाको कोठाबाट टिभीहरू, कम्प्युटर, डिभिडी प्लेयरहरू र भिडियो गेमहरू

निकाल्नुहोस्

- साझा कोठामा टिभी राख्नाले हेर्ने कुरा पारिवारिक क्रियाकलाप हुन्छ ।
- तपाईंको बच्चासँग टिभी हेर्नुहोस् र सो कार्यक्रमको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई प्रश्न सोध्नुहोस् र तपाईंको विचार अभिव्यक्त गर्नुहोस् ।
- तपाईंको बालबालिकाहरूले के हेरिरहेका छन् भनेर यसले तपाईंलाई थाहा पनि दिनेछ ।

सीमा बनाउनुहोस् – तपाईंको बच्चाले कति मात्रामा टिभी हेरिरहेको छ भनेर थाहा पाउनुहोस्

- केही आधारभूत नियमहरू बनाउनुहोस्, जस्तै: गृहकार्यअघि वा काम पूरा नभएसम्म टिभी वा स्क्रिनमा समय नदिने ।
- खाना खाने समयमा टिभी नहेर्ने ।
- टाइमर प्रयोग गर्नुहोस् । जब घण्टी बज्छ, तब टिभी बन्द गर्ने समय हुन्छ अथवा हप्ताभरि टिभी इन्कार गर्ने ।

टेलिभिजन हेर्नुअघि नै तपाईंको बच्चांलाई योजना बनाउन सहायता गर्नुहोस्

- पारिवारिक कोठामा किताबहरू, पत्रिकाहरू र बोर्ड खेलहरू राख्नुहोस् ।
- स्क्रिनको अघि बस्नुभन्दा रमाइलो क्रियाकलापहरू गर्ने कामहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- उमेर उपयुक्त कार्यक्रमहरूका लागि पारिवारिक मार्गनिर्देशन बनाउनुहोस् ।

नमुना बन्नुहोस्

- तपाईंको आफ्नै नियमहरू पछ्याउनुहोस् । किनभने बालबालिले व्यवहारको नमूना पछ्याउँछन्, तपाईंको आफ्नै टिभी हेर्ने बानीमा असल उदाहरण बन्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चा कोठामा वा नजिक भएको समयमा वयस्क दृश्य भएका कार्यक्रमहरू हेर्ने बन्द गर्नुहोस् ।
- रातिको खाना तयार पार्न परिवारले सहायता गरोस् । यसले उनीहरूलाई संलग्न बनाउँछ र सहायता गर्नु महत्त्वपूर्ण हो भनेर उनीहरूलाई देखाउँछ ।
- सङ्गीत बजाउनुहोस् र बच्चाहरूलाई नाच्न लगाउनुहोस् ।