Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)
पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :
प्रकरण ५ :
पालकांसाठी स्क्रीन टाईम मार्गदर्शक तत्त्वे

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. उज्ज्वला गवळी
पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर
सौ. उज्ज्वल करमळकर

Convener: Preeti M Galagali
Members: Narendra B Rathi, Shuvendu Roy, Sudip Dutta
Reviewer: Harish Pemde
Illustrations and Sketches: Anand Naregal

झपाट्याने बदलणाऱ्या जगात मोबाईलने आपले दैनंदिन जीवनाचा ताबा कधी घेतला ते आपल्याला कळलंच नाही. कोविडच्या काळात घरातूनच ऑफीस, शाळा झाल्याने तो आपले अविभाज्य अंग झाल्यासारखे झाले. मोबाईल, आयपॅड, संगणक ह्यासमोर आपला जो वेळ जातो त्याला "स्क्रीन टाईम" म्हणतात. मात्र त्याच्या वापरावर आपलं नियंत्रण हवं हे देखील तितकंच खरं. त्याबद्दल जरा अधिक जाणून घेऊ या.

"स्क्रीन टाईम संदर्भात विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. मी ऐकले आहे की, स्क्रीन टाईम चा मुलांवर परिणाम होतो, स्क्रीन टाईम म्हणजे काय ?

२. माझे मुल किती काळ स्क्रीन वापरु शकते ? मी तो वेळ किती मर्यादित करावा ?

३. माझ्या मुलावर दीर्घकाळ स्क्रीन वापरण्याचा काय परिणाम होतो ?

४. आजकाल सगळी मुलं स्क्रीन वापरताना दिसतात, डिजीटल उपकरणांचे काही फायदे आहेत का ?

५. माझ्या मुलाच्या बाबतीत संगणक, मोबाईल, टेलिव्हिजन इ. उपकरणांचा वापर सुरु करण्यासाठी योग्य वय काय आहे ?

६. मुले फेसबुक, व्हाट्सअप, स्नॅपचॅटस ट्विटर, इन्स्टाग्राम वर खूप वेळ वाया घालवतात, ते अनोळखी संवाद साधतात. मुलांना ही सामाजिक माध्यमे वापरायला परवानगी द्यावी का ? ही माध्यमे वापरण्यासाठी मुलांचे योग्य वय कोणते ?

७. मी माझ्या मुलांना चांगल्या ऑनलाईन शिष्टाचाराचे पालन कसे शिकवू ? माझ्या मुलाला दुखावणारे संदेश इतरांकडून येतात तेव्हा मी काय करावे ?

८. मी माझ्या मुलाला चांगल्या पद्धतीने माध्यम वापरण्यासाठी कसे प्रवृत्त करु ?

९. मी वाचले आहे की, माध्यमाचे व्यसन हे मादक पदार्थांच्या व्यसनासारखे व्यसन आहे. माझ्या मुलाला माध्यमाचे व्यसन लागले आहे हे मला कसे कळेल ? माध्यमाचे व्यसन बरे होऊ शकते का ?

१०. मी स्क्रीन वापरा बद्दल खूप सावध आहे. माझ्या स्क्रीन टाईमचा माझ्या मुलांवर परिणाम होतो का ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta, IAP President 2021
Remesh Kumar R, IAP President-Elect 2021
Bakul Parekh, IAP President 2020
GV Basavaraja, IAP HSG 20202021
Deepak Ugra, National Co-ordinator

Ch-005.indd 1 07-04-2021 16:20:35

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

5

पालकांसाठी स्क्रीन टाईम मार्गदर्शक तत्त्वे

प्र.१

मी ऐकले आहे की, स्क्रीन टाईमचा मुलांवर परिणाम होतो. स्क्रीन टाईम म्हणजे काय?

स्क्रीन टाईम म्हणजे मोबाईल फोन, टिव्ही, कॉम्प्युटर किंवा कोणतेही हाताने पकडून डोळ्यांनी बघत वापरले जाणारे उपकरण वापरुन स्क्रीन पाहाण्यात दररोज घालवलेला एकूण वेळ. हे छोटे पडदे आपल्याला जीवनाचा अविभाज्य भाग बनले आहेत. पालक, शिक्षक आणि आरोग्य व्यवसायिक मुलांच्या स्क्रीन टाईप मध्ये वाढ झाल्याबद्दल चिंतेत आहेत. आपण ज्याप्रमाणे आहाराबाबत संतुलनाचा विचार करतो त्याप्रमाणे स्क्रीनच्या बाबतीत हे संतुलन करणे गरजेचे आहे. ह्यासाठी उपकरण आपण योग्यरीत्या निवडणे किंवा योग्य वेळेत वापरणे किंवा योग्य प्रमाणात वापर करणे आवश्यक आहे. आपण ज्या पद्धतीने स्क्रीन वापरतो त्यावरुन ते चांगले की वाईट हे ठरत असते. अयोग्य टिव्ही शो पाहाणे आणि सुरक्षित वेबसाईटला भेट देणे किंवा हिंसक व्हिडिओ गेम खेळणे हे संतुलन करणे गरजेचे आहे. शालेय कामासाठी वापर करणे, मित्र व नातेवाईकांशी संवाद साधणे, विविध कला आत्मसात करण्यासाठी किंवा संगीतासाठी किंवा मन हलके करण्यासाठी इ. यासारख्या शैक्षणिक व सामाजिक गोष्टीसाठी घालवलेला स्क्रीन वेळ सकारात्मक किंवा निरोगी असा म्हंटला जातो. नकारात्मक किंवा अयोग्य स्क्रीन वेळ शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या हानिकारक आहेत.

प्र.२

माझे मुल किती काळ स्क्रीन वापरु शकते? मी तो वेळ किती मर्यादित करावा?

- २ वर्षाखालील मुलांना नातेवाईकांबरोबर अधूनमधून व्हिडिओ कॉलचा अपवाद वगळता कोणत्याही प्रकारच्या स्क्रीन संपर्कात येऊ देऊ नये.
- २ ते ५ वयोगटातील मुलांसाठी स्क्रीनची वेळ १ तासांपेक्षा जास्त नसावा, तो जितका कमी तितके चांगले.
- मोठ्या मुलांच्या व पौगंडावस्थेतील मुलांच्या बाबतीत सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक असलेल्या इतर कामांचा वेळ आणि स्क्रीनचा वेळ यांचा समतोल राखणे महत्वाचे आहे. या कामांमध्ये १ तास शारीरिक व्यायाम (खेळण्याची वेळ), झोपेचा पुरेसा कालावधी, (शिफारस केलेली झोपेची वेळ वयानुसार बदलते. उदाहरणार्थ पौगंडावस्थेतील मुलांना रात्री ८ ते ९ तासांची झोप आवश्यक असते) आणि शालेय काम, जेवण, छंद आणि कौटुंबिक वेळ या सर्व गोष्टी विचारात घेतल्या पाहिजेत.

आकृती : स्क्रीन टाईमचे इतर आरोग्यदायी सवयींशी संतुलन साधावे. (उदा. पुस्तके वाचणे.)

प्र.३

माझ्या मुलावर दीर्घकाळ स्क्रीन वापरण्याचा काय परिणाम होतो?

मुलांवर जास्त वेळ स्क्रीन पाहात बसल्याने अनेक दुष्परिणाम होतात.

शारीरिक आरोग्य - लठ्ठपणा, बैठी जीवनशैली, भुकेच्या तक्रारी, अस्वस्थ झोप, डोके दुखणे, डोळ्यावर ताण, मान, पाठ आणि मनगट दुखणे.

मानसिक आरोग्य - उशिरा बोलावयास लागणे, अतिचळवळेपणा, आक्रमकता, हिंसाचार, झटपट समाधानीची इच्छा, एकाग्रता कमी होणे. FOMO (Fear of messing out) वगळले जाण्याची भिती. FOBLO (Fear of being left out) टाळले गेल्याची भिती. सायबर गुंडगिरी, मिडियाव्यसन, अश्लिल वाङ्मयाच्या संपर्कात आल्याने लैंगिक संबंधाची विकृत धारणा, मादक पदार्थांचा वापर, स्वत:ची चिंता आणि नैराश्य, चिडचिड.

सामाजिक - कमी सामाजिकीकरण सामाजिक संपर्काचा अभाव (social anxiety)

शैक्षणिक - शैक्षणिक कामागिरी खालावते

आकृती २: जेवढा जास्त वेळ स्क्रीन टाईम तेवढी शारीरिक हालचाल कमी

प्र.४

आजकाल सगळी मुलं स्क्रीन वापरताना दिसतात, डिजिटल उपकरणांचे काही फायदे आहेत का?

जेव्हा स्क्रीन संतुलित आणि चांगल्या पद्धतीने वापरले जातो तेव्हा त्यांचे बरेच फायदे होतात.

- ❖ ही उपकरणे वापरुन विविध गोष्टी शिकायला आणि ज्ञान मिळवायला प्रोत्साहन मिळते.
- ❖ डिजिटल प्लॅटफॉर्मचा वापर करुन एकत्र चांगले कार्यक्रम पाहणे. खेळ खेळणे इ. मुळे मुलांचे आणि पालकांचे नाते दृढ होते. तसेच मनोरंजन होते आणि मन हलके होते.
- ❖ स्मार्टफोन ॲप्स (साथिया, Calm इ.) तसेच NIMHANS ऑनलाईन योगा क्लास मुलांना निरोगी वर्तन करण्यास प्रोत्साहित करतात आणि kindle वाचनाला प्रोत्साहन देते.
- ❖ युट्युब सारखे चॅनेल आणि ब्लॉगिंग प्लॅटफॉर्म मुलांना त्यांची प्रतिभा विकसित करण्याची संधी देतात.
- ❖ काही संगणक कार्यक्रम ऑटिझम असलेल्या मुलांचे सामाजिक वर्तन सुधारु शकतात. आणि शिकण्याच्या समस्या असलेल्या मुलांमध्ये अभ्यास कौशल्य वाढवू शकतात.

सामाजिक संपर्क आणि परस्पर वादांना प्रोत्साहन देऊ शकतात.

प्र.५

माझ्या मुलाच्या बाबतीत संगणक, मोबाईल, टेलिव्हिजन इ. उपकरणांचा वापर सुरु करण्यासाठी योग्य वय काय आहे?

२ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी, निरोगी मेंदूच्या विकासासाठी आजूबाजूच्या माणसांशी संवाद होणे आवश्यक आहे. या वयोगटातील डिजिटल उपकरणांच्या वापरामुळे बोलण्यास विलंब होऊ शकतो. अतिक्रियाशीलता येऊ शकते आणि सामाजिक कौशल्य विकसित होऊ शकत नाही. म्हणून २ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांना स्क्रीन टाळावा. २ वर्षाच्या वयात, तुम्ही संगणक आणि टेलिव्हिजन सारख्या डिजिटल उपकरणांची ओळख करुन देऊ शकता. परंतु तुम्ही मुलांसह स्क्रीन पाहावा आणि अगदी कमी कालावधीसाठी शैक्षणिक संवादात्मक कार्यक्रमांना प्राधान्य द्यावे. किशोरवयीन मुले घराबाहेर असताना तुमच्याशी संपर्क ठेवण्यासाठी त्यांना सामान्य मोबाईल फोन द्यावा आणि शक्यतो स्मार्टफोन देऊ नये. मोठ्या मुलांना मर्यादित कालावधीसाठी पालकांच्या देखरेखीखाली शैक्षणिक आणि मनोरंजक हेतूंसाठी स्मार्टफोन वापरण्याची परवानगी द्यावी.

डिजिटल उपकरणे

प्र.६

मुले फेसबुक, व्हाट्सअप, स्नॅपचॅटस ट्विटर, इन्स्टाग्राम वर खूप वेळ वाया घालवतात, ते अनोळखी व्यक्तींशी संवाद साधतात. मुलांना ही सामाजिक माध्यमे वापरायला परवानगी द्यावी का? ही माध्यमे वापरण्यासाठी मुलांचे योग्य वय कोणते?

मुलांच्या निरोगी विकासासाठी सामाजिक संवाद आवश्यक आहे. सामाजिक माध्यमाचे हे व्यासपीठ वापरुन किशोरवयीन मुले कुटुंबाशी आणि मित्रमंडळींसोबत संपर्क साधतात. माध्यमातील अनेकविध माहिती इतरांना देतात, तसेच सामाजिक जाळे (Social network) विणतात. काही लोकप्रिय व्यासपीठामध्ये फेसबुक, ट्विटर, व्हॉट्सॲप, इंस्टाग्राम, युट्युब यांचाही समावेश होतो. अलीकडच्या काळात, अनेक खेळाडूंचा सहभाग असलेले ऑनलाईन खेळ उदा. पब्जी आणि क्लाश ऑफ क्लॉन्स (clans) हे तरुणांसाठी सामाजिक माध्यमाची जागा बनत आहेत. तिथे हे खेळाडू इतर खेळांमध्ये सहभाग घेतात आणि खेळतांना गप्पा मारतात.

सामाजिक माध्यमाचे फायदे :-

विशेषत: इतरांशी वैयक्तिरित्या संवाद साधण्यास संकोच करणाऱ्या लाजाळू मुलांसाठी इतर मुलांशी आणि नातेवाईकांशी संवाद साधल्यामुळे आपलेपणाची भावना वाढते. दीर्घआजार उदा. थॅलसेमिया, मधुमेह आणि दुर्मिळ आजारामुळे एकटे वाटणाऱ्या तरुणांच्या माहिती करिता एक व्यासपीठ मिळते.

सामाजिक माध्यमाचे तोटे :-

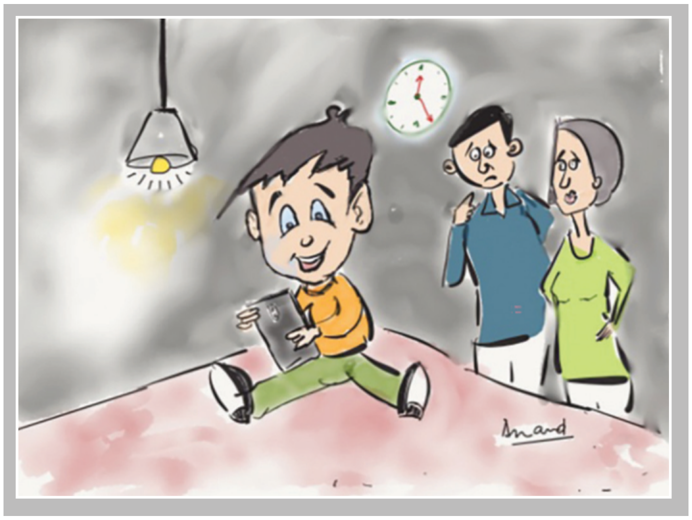
- ❖ सामाजिक माध्यमे वापरणारी मुले अश्लिल वाङमयाच्या वेबसाइट्स (Pornography) आणि सामाजिक माध्यमावरील खोट्या बातम्या यासारख्या गोष्टींच्या संपर्कात येतात.
- ❖ सोशल मिडियावर मुले त्यांच्या पोस्टवर मिळालेल्या "लाईक्स" किंवा सकारात्मक प्रतिसादांच्या संख्येवरुन त्यांचे स्वत:चे मूल्यांकन करतात.
- ❖ धोकादायक ऑनलाइन वर्तनात गुंतणे उदा. लिंगपिपासू व्यक्तिंशी मैत्री करणे.
- ❖ माहिती तंत्रज्ञान आणि इंटरनेट वापरुन अल्पवयीन मुलांना धमकावणे किंवा त्रास देणे (cyber bullying) म्हणजे अपमानास्पद पोस्ट किंवा चित्र वारंवार हेतु पुरस्पर पोस्ट करणे.
- ❖ चॅटिंग प्लॅटफॉर्मवर लैंगिक सुस्पष्ट सामग्री पोस्ट करणे म्हणजे सेक्स्टिंग.
- ❖ मुलांना लक्ष्य करुन जाहिराती पाठवणे आणि मार्केटिंग करणे.
- ❖ मुलाने वैयक्तिक तपशील उघड करणारी चित्रे, बँक खात्याचे तपशील व क्रेडिट कार्ड ऑनलाईन पोस्टवर पाठवले तर गोपनीयतेचे उल्लंघन होते.

मुले आणि तरुण किशोरवयीन मुले मानसिक दृष्ट्या सामाजिक प्लॅटफॉर्म वापरण्यास तयार नसतात.कारण त्यांच्यासाठी सामाजिक माध्यमाचे फायदे-तोटे यांचे विश्लेषण करणे कठीण आहे म्हणून या वयोगटात ते टाळणेच योग्य. पुढील तक्त्यामध्ये विविध प्लॅटफॉर्मच्या वापराचे योग्य वय दिले आहे.

विविध प्लॅटफॉर्म वापरायचे योग्य वय

प्लॅटफॉर्म	किमान परवानगीचे वय
फेसबुक, ट्विटर,स्नॅपचॅट, इस्टाग्राम आणि गुगल प्लस	१३ वर्षे
व्हाट्सअप	१६ वर्षे
युट्युब	१८ वर्षे १३ ते १८ वर्षे पालकांची परवानगी आवश्यक आहे.
पब्जी	१८ वर्षे १३ ते १८वर्षांसाठी खेळण्याचा मर्यादित वेळ १३ वर्षापेक्षा कमी पालकांची परवानगीची आवश्यक आहे.
क्लॅश ऑफ क्लॅन्स	१३ वर्षे

मुलांना सामाजिक माध्यमाचे प्लेटफॉर्म किंवा व्हिडिओ गेम वापरण्याची परवानगी देण्यापूर्वी, तुम्ही त्या सामाजिक माध्यमांची स्वत: ओळख करुन घ्यावी आणि ते आपल्या मुलाच्या वयासाठी योग्य आहे की नाही याचे विश्लेषण करावे. तसेच तुमच्या मुलाला सामाजिक माध्यम का वापरायचे आहे त्याबद्दल ऐकावे आणि तुमच्या मुलाला ऑनलाईन सुरक्षिततेच्या नियमाबद्दल शिक्षित करावे.



आकृती : सामाजिक माध्यमाचा अति वापर तुमच्या झोपेचा कालावधी निश्चित कमी करु शकतो.

प्र.७

मी माझ्या मुलांना चांगल्या ऑनलाईन शिष्टाचाराचे पालन कसे शिकवू? माझ्या मुलाला दुखावणारे संदेश इतरांकडून येतात तेव्हा मी काय करावे?

मुलांना स्क्रीन वापरण्याची परवानगी देण्यापूर्वी आणि त्यांना जबाबदार नागरिक बनवण्यापूर्वी तुम्ही त्यांच्याशी चांगल्या वागणुकीबद्दल बोलले पाहिजे. तुम्ही ऑनलाईन सामग्री म्हणजे सोशल मिडिया ॲप्स, साईट्स आणि त्यांना प्रवेश करण्याची परवानगी असलेले गेम्स आणि त्यांची कालावधी याबद्दल स्पष्ट नियम तयार करणे आवश्यक आहे. काही चांगले ऑनलाईन शिष्टाचार आहेत.

- ❖ परस्पर संबंधाविषयी माहिती असलेल्या सुवर्ण नियमांचे पालन करा. इतरांनी जसे तुमच्याशी वागावे वाटते तसे तुम्ही इतरांशी वागा. कधी दुखावणारे संदेश पोस्ट करु नका. तुमची असहमती नम्रपणे दर्शवा.
- ❖ संवादासाठी योग्य भाषा वापरा. शिव्या देणारे शब्द वापरणे टाळा. टायपिंग करताना सर्व कॅप्स वापरु नका कॅपचा अर्थ असा लावला जातो. की तुम्ही ओरडत आहात.
- ❖ घरचा पत्ता आणि पासवर्ड यांच्यासारखी खाजगी माहिती पोस्ट करु नका.
- ❖ कॉपीराईट कायद्याचा आदर करा आणि परवानगीशिवाय डाउनलोड किंवा कॉपी करु नका.
- ❖ तुम्ही टाईप पोस्ट आणि शेअर करण्यापूर्वी विचार करा की आपण जे पोस्ट करीत आहोत ते सर्व सत्य आहे का ? कायदेशीर आहे का ? आणि आपली भाषा मृदू (kind) आहे ना. चित्र पाठवण्यापूर्वी पालकांशी चर्चा करा. अयोग्य साहित्य पोस्ट करु नका. ऑनलाईन पोस्ट केलेली कोणतीही गोष्ट कायमची मिटवली जावू शकत नाही, कारण त्याचा कायमचा ठसा (digital footprint) राहतो.
- ❖ एखाद्या डिजिटल मित्राला ज्याला तुम्ही यापूर्वी कधीही भेटला नव्हता, त्याला वैयक्तिकरित्या एकटे कधीही भेटू नका.
- ❖ ऑनलाईन गैरवर्तनासंबंधी विश्वासाहार्य मोठ्या व्यक्तीकडे तक्रार करुन इंटरनेट हे सुरक्षित ठिकाण बनवा.
- ❖ ऑनलाईन शालेय शिक्षणादरम्यान घरी असताना वर्गात बसलोय असा देखावा करा, योग्य पोशाख घाला आणि शिक्षकांच्या सूचनांचे पालन करा.

इतरांनी वारंवार तुमच्या मुलाला दुखावणारे किंवा अयोग्य संदेश पोस्ट केल्यास पुढील प्रमाणे वागा -

✦ तुमच्या मुलाला धीर द्या की तुम्ही त्याच्यावर/तिच्यावर विश्वास ठेवता.

✦ मुलाला ऑनलाईन जगापासून विश्रांती घेण्यास सांगा. ✦ पाठवणाऱ्याला ब्लॉक करा.

✦ दुखावणाऱ्याच्या संदेशाला प्रतिसाद देऊ नका. ✦ अहवाल सक्षम करण्यासाठी सर्व मेसेजेस जतन करा.

✦ तुम्हाला धमकवणारी व्यक्ती माहित असेल तर पालकांशी बोलण्याचा प्रयत्न करा.

✦ शाळेतील गुंडगिरी बद्दल चौकशी करण्यासाठी शाळेच्या शिक्षकांसाठी संपर्क साधा. बऱ्याच शाळांमध्ये धमकावणी विरोधी धोरणे आहेत.

✦ त्यांना ब्लॉक करण्यासाठी डिजिटल प्लॅटफॉर्म देणाऱ्या व्यक्तिशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यांनाही या धमकावणी संदर्भात सांगून ठेवा.

गुंडगिरी थांबली नाही तर सायबर पोलिसांकडे तक्रार करा. सायबर धमकीस ऑनलाईन लैंगिक विनंती आणि अश्लिल लिखाण हे सायबर गुन्हे आहेत आणि तसेच हे गुन्हे दाखला करता येतात.

https:// www. cybercrime.gov.in वर किंवा चाईल्ड लाईन फोन नंबर १०९८ वर तक्रार दिली जाऊ शकते.

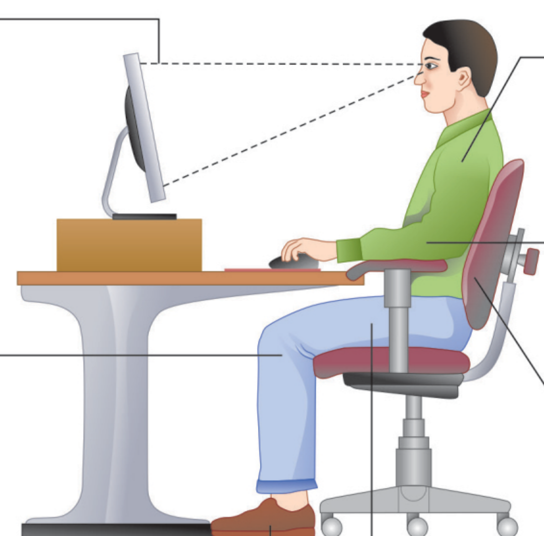
प्र.८

मी माझ्या मुलाला चांगल्या पद्धतीने माध्यम वापरण्यासाठी कसे प्रवृत्त करु?

वर्तनासाठी सीमा आणि नियम घालून दिल्यावर मुलांना सुरक्षित वाटते. जेव्हा तुमचे मुल डिजिटल उपकरण वापरण्यास सुरुवात करते, तेव्हा तुम्ही माध्यमांच्या योग्य वापरास प्रोत्साहन देण्यासाठी **डिजिटल नियम** तयार केले पाहिजेत. हे वयोमानानुसार असावेत आणि मुलं मोठी झाल्यावर नवीन नियमांची त्यात वाढ होऊ शकते.

डिजिटल स्वच्छता राखण्यासाठी काही नियम आहेत :-

- घरात योग्य पालन पोषण करणारे, आश्वासक, आनंदाने भरलेले आणि सुरक्षित वातावरण असावे. जर आदरपूर्वक आणि सहानुभूतीने मार्गदर्शन केले तर मुले नियमांचे पालन करतात. मुलांना शांत करण्यासाठी किंवा लक्ष दुसरीकडे वळवण्यासाठी स्क्रीन वापरु नका.
- शारीरिक व्यायाम, अभ्यास, कुटुंब आणि छंदासाठी पूर्ण पुरेसा वेळ देऊन मुलांचा स्क्रीन बंद केला पाहिजे, कारण उपकरणां मधून निघणारा निळा प्रकाश झोपेत अडथळा आणतो.
- संगणकावर काम करताना आणि मोबाईल फोनवर बोलतांना कसे बसावे हे क्रमश: खालील आकृत्यांमध्ये दाखवले आहे. डोळ्यांवरील ताण आणि डोळ्यांचा कोरडेपणा कमी होण्यासाठी खालील चित्रात दर्शविल्याप्रमाणे २०-२०-२० नियमांचे पालन करणे महत्वाचे आहे.
- एकावेळी अनेक गोष्टी करण्याचे टाळा. (multitasking) ऑफलाईन गृहपाठ करत असताना सर्व डिजिटल उपकरणे बंद केली पाहिजेत.
- मुले ऑनलाईन काय बघत आहेत आणि त्यांचा इतरांशी संवाद कसा चालू आहे हे पाहून निरिक्षण करुन मुलांना सुरक्षित ठेवा. हिंसक विषय असेलेल कार्यक्रम आणि गेम टाळा. तसेच संगणकावर योग्य गोपनियता सेटिंग्ज, ब्राऊजर आणि सुरक्षित शोध इंजिन आणि अँटी-व्हायरस सॉफ्टवेअरची खात्री करा. लहान मुलांसाठी योग्य वेबसाइटवर प्रवेश प्रतिबंधित करण्यासाठी संरक्षणात्मक सॉफ्टवेअर वापरा.



डेस्कटॉप किंवा लॅपटॉप वापरताना बसण्याची योग्य पद्धत

मोबाईल वापरतांना आपली शारीरिक स्थिती आपण आपल्या उपकरणाकडे पाहताना मान वाकवण्याऐवजी नजर खाली करावी. स्क्रीन वर उचलणे केव्हाही चांगले.

कॉम्प्युटर वापरतांना कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम कमी करण्यासाठी २०-२०-२० चा नियम

दर २० मिनिटांनी | २० सेकंदाची विश्रांती | २० फुटांवर असलेली वस्तू पाहणे.

- शैक्षणिक हेतूसाठी माध्यमाचा वापर करण्यास प्रोत्साहित करा आणि मनोरंजनासाठी शारीरिक व्यायाम आणि ऑफलाईन सृजनशील खेळांना प्रोत्साहन द्या. कौटुंबिक मूल्ये व निरोगी जीवनशैली आणि मिडिया संदेशाचा अर्थ सांगण्यासाठी मिडियावर शिकवण्यायोग्य संधी शोधा. उदाहरणार्थ किशोरवयीन मुलांमधील अनौपचारिक लैंगिक चकमकी दर्शवणाऱ्या मालिका पाहताना बेजबाबदार लैंगिक वर्तनामुळे झालेल्या नको असलेल्या गर्भधारणेबद्दल मुलांशी चर्चा करता येईल.
- डिजिटल फ्री झोन म्हणजे बेडरुम, डायनिंग टेबल, किचन, बाथरुम आणि वाहन या ठिकाणी कुटुंबातील कोणीही गॅजेट वापरु नये. अशा ठिकाणांना चिन्हांकित करा.
- कुटुंबातील कोणीही डिजिटल उपकरण वापरणार नाही असे ठरवून तो दिवस डिजिटल उपवासाचा ठरवा. तो दिवस हा कुटुंबातील लोकांमधील बंध निर्माण करण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.
- तुम्ही योग्य मिडीया वापराचा आदर्श ठेवा आणि माध्यमाचा कसा वापर करावा या विषयी कौटुंबिक योजना तयार करा.

प्र.९

मी वाचले आहे की, माध्यमाचे व्यसन हे मादक पदार्थांच्या व्यसनासारखे व्यसन आहे. माझ्या मुलाला माध्यमाचे व्यसन लागले आहे हे मला कसे कळेल? माध्यमाचे व्यसन बरे होऊ शकते का?

माध्यमांच्या अति वापरामुळे व्यसन लागू शकते. “इंटरनेट गेमिंग” चे व्यसन हा एक मानसिक विकार आहे. जर तुमचे मुल गरजेपेक्षा जास्त माध्यम वापरत असेल, सतत जास्त वापरण्याची इच्छा बाळगत असेल. त्याच्या वापरावरचे नियंत्रण त्याने गमावले असेल. त्याचा वापर थांबवायला सांगितल्यावर तो हिंसक झाला असेल. तसेच त्याची शैक्षणिक कामगिरी कमी झाली असेल आणि या नादापायी मित्र गमावण्यासारखे प्रतिकूल परिणाम होऊनही तो ही माध्यमे वापरत असल्यास त्याला कदाचित व्यसन लागले आहे हे समजावे हे माध्यमांचे व्यसन इतर विकारांशी जोडले जाऊ शकते. उदा. अटेन्शन डेफिसिट हैपरेक्टिविटी दिसोर्डर नैराश्य, चिंता वगैरे हे आजार मनोरुग्ण तज्ञाचा सल्ला घेऊन त्यावर उपचार केले जाऊ शकतात. जेव्हा तुम्हाला वर दिलेली एक किंवा अधिक लक्षणे आढळतात तेव्हा लवकरात लवकर तुमच्या बालरोग तज्ञांचा किंवा मनोरुग्ण तज्ञाचा सल्ला घ्या.

प्र.१०

मी स्क्रीन वापरा बद्दल खूप सावध आहे. माझ्या स्क्रीन टाईमचा माझ्या मुलांवर परिणाम होतो का?

तुमच्या स्क्रीन वापराचा तुमच्या मुलांवर निश्चितच परिणाम होतो. पालक जेव्हा काय करायचे आहे ते सांगण्या ऐवजी प्रत्यक्ष करुन दाखवतात तेव्हा मुले चांगली शिकतात. तुम्ही डिजिटल स्वच्छता पाळली आणि डिजिटल नागरिकत्वाचा आदर्श पाळला म्हणजेच पालक म्हणून डिजिटल उपकरणे जबाबदारीने वापरलीत तर तुमची मुले सुद्धा ही उपकरणे नीट वापरतील. जर तुम्ही स्क्रीनचा वापर जास्त करत असाल, तर तुमच्या मुलाशी संवाद साधण्यासाठी तुमचा वेळ कमी होतो आणि त्याचा मुलांच्या विकासावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

पालकांनी मुलांना चांगला आदर्श घालून दिला पाहिजे.

पालकांसाठी स्क्रीन टाईम मार्गदर्शक तत्वे

लक्षात ठेवण्यासारखे महत्त्वाचे मुद्दे

- मोबाईल फोन, टिव्ही, कॉम्प्युटर, टॅबलेट किंवा कोणतेही हातात पकडलेले आणि डोळ्यांनी बघत वापर केले जाणारे उपकरण, यांच्या छोट्या पडद्यावर दररोज घालवलेला एकूण वेळ म्हणजे स्क्रीन टाईम.
- झोप, शारीरिक व्यायाम, अभ्यास, कुटुंब, जेवण आणि छंदासाठी राखून ठेवलेला वेळ या आवश्यक कार्यक्रमापैकी कोणत्याही कार्यक्रमात अडथळा येत असेल तर स्क्रीन टाइम जास्त आहे असे म्हणतात आणि तो कमी केला पाहिजे.
- २ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांमध्ये डिजिटल उपकरणांचा वापर टाळा.
- चांगल्या माध्यमांचा वापर, शिक्षण, सर्जनशीलता, सामाजिक संवाद आणि सर्वांगीण आरोग्याला प्रोत्साहन देते.
- माध्यमांच्या चुकीच्या वापरामुळे मुलांच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक आरोग्यावर परिणाम होतो.
- डिजिटल नियम लागू करा. डिजिटल स्वच्छता पाळा आणि जबाबदार डिजिटल नागरिकत्व विकसित करा.
- या डिजिटल माध्यमांच्या व्यसनाची लक्षणे ओळखण्यासाठी लवकरात लवकर मनोरुग्ण तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.