

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ: 0–4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

**Supporting your Child's Mental Wellness:  
Screen Use for Children aged 0–4**

1(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2022)

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

### 0–2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ<sup>1</sup>

ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 2–5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ<sup>1</sup>

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ<sup>1</sup>:

- ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਗੁਆ ਦੇਣੇ
- ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ
- ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ



ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ 4 C's ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ<sup>1,2</sup>:

੨(ਅਮੈਰੀਕਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ, 2024)

## 1) Communicate (ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ) – ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਸਮਗਰੀ ਦੇਖੋ।

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲਰ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀਡੀਓ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।

## 2) Content (ਸਮੱਗਰੀ) – ਸਕ੍ਰੀਨ-ਟਾਈਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿਓ।

- ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ੋਅ ਚੁਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [Common Sense Media](#) ਜਾਂ [Plugged-In](#), ਵਰਗੇ ਟੂਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ YouTube ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਵੇਖਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਆਪ ਚੁਣੋ। 'ਆਟੋਪਲੇਅ' (Autoplay) ਬੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਚੱਲਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਚੁਣੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ।



## 3) Calm (ਸ਼ਾਂਤ) – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ।

- ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ [ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕਾਰ/ਬੱਸ/ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਸੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।

#### 4) Crowding Out (ਘਟਾਉਣ ਨਹੀਂ, ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ) – ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡਣ, ਬਾਹਰ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਨ, ਕੂਦਰਤ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। **ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ**, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ - ਜਿਵੇਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ।

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

- ਇੱਕ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ** ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਖਸੀਅਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ **ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ** ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

