

माता-पिता के लिए • बच्चे 2 से 8 साल

मोबाइल कम, खेल ज़्यादा!

स्क्रीन टाइम और हमारे बच्चे



4

हफ्ते का
आसान प्लान

50

घर के
खेल

WHO

+ IAP
पर आधारित

शुरू करने से पहले

यह किताब माता-पिता के लिए आसान, व्यावहारिक मार्गदर्शन है। यह डॉक्टरी सलाह नहीं है और डॉक्टर की सलाह की जगह नहीं लेती। इसमें स्क्रीन टाइम के आँकड़े विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2019) और इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP, 2022) के प्रकाशित दिशानिर्देशों से लिए गए हैं। संदर्भ किताब के आखिर में दिए गए हैं।

अपने बच्चे की सेहत, विकास या व्यवहार को लेकर कोई भी चिंता हो, तो कृपया अपने बाल रोग विशेषज्ञ (पीडियाट्रिशियन) से सलाह लें।

अंदर क्या है

- 1 यह किताब किसलिए?
- 2 विशेषज्ञ क्या कहते हैं?
- 3 असली सवाल: स्क्रीन किसकी जगह लेती है?
- 4 अपने घर की असली तस्वीर: 7 दिन का रिकॉर्ड
- 5 धीरे-धीरे कम करें: 4 हफ्ते का प्लान
- 6 रोना और ज़िद: क्या करें?
- 7 स्क्रीन-फ्री समय और जगहें
- 8 स्क्रीन देनी ही पड़े, तो कैसे?
- 9 मोबाइल की जगह 50 एक्टिविटी
- 10 रोज़ का टाइम-टेबल
- 11 हमारा फ़ोन, हमारी मिसाल
- 12 30 दिन का चैलेंज
- 13 डॉक्टर से सलाह कब लें?
 - संदर्भ और आगे क्या
 - प्रिंट करने के पन्ने: स्क्रीन रिकॉर्ड, 30 दिन का चार्ट

1

यह किताब किसलिए?



खाना बनाते समय, ज़रूरी फ़ोन कॉल के बीच, सफ़र में या जब बच्चा बहुत रो रहा हो, तब उसके हाथ में मोबाइल देना सबसे आसान लगता है। हम सब यह करते हैं। इसमें शर्म की कोई बात नहीं।

लेकिन धीरे-धीरे दस मिनट कब दो घंटे बन जाते हैं, पता ही नहीं चलता। मोबाइल वापस लो तो रोना, ज़िद और खाने से मना करना शुरू हो जाता है। और फिर हमें खुद ही बुरा लगने लगता है।

यह किताब आपको दोष देने के लिए नहीं, आपकी मदद के लिए है। इसमें तीन बातें हैं:

1. **कितना स्क्रीन टाइम ठीक है:** विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और इंडियन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (IAP) क्या कहते हैं।
2. **स्क्रीन धीरे-धीरे कैसे कम करें:** रोना-ज़िद बढ़ाए बिना, चार हफ़्तों में।
3. **उसकी जगह क्या दें:** घर पर ही करने लायक 50 एक्टिविटी और रोज़ का टाइम-टेबल।

ध्यान रखें

एक बार पूरी किताब पढ़ें। फिर अध्याय 4 का रिकॉर्ड और अध्याय 12 का 30 दिन का चार्ट प्रिंट करके फ़्रिज पर लगा दें।

2

विशेषज्ञ क्या कहते हैं?



बच्चों के स्क्रीन टाइम पर दो मुख्य दिशानिर्देश हैं: विश्व स्वास्थ्य संगठन का (WHO, 2019) और भारत के बाल रोग विशेषज्ञों की संस्था का (IAP, 2022)। दोनों की बात संक्षेप में:

उम्र	WHO (2019)	IAP (2022)
1 साल से कम	स्क्रीन नहीं	स्क्रीन नहीं। रिश्तेदारों से कभी-कभार वीडियो कॉल चलेगी।
1 से 2 साल	1 साल के बच्चों के लिए बैठकर स्क्रीन देखना नहीं। 2 साल के बच्चों के लिए दिन में 1 घंटे से ज़्यादा नहीं, जितना कम उतना अच्छा।	
2 से 5 साल	दिन में ज़्यादा से ज़्यादा 1 घंटा (3-4 साल), जितना कम उतना अच्छा	दिन में ज़्यादा से ज़्यादा 1 घंटा, बड़ों की निगरानी में
5 से 10 साल	(यह मार्गदर्शन 5 साल से छोटे बच्चों के लिए है)	दिन में 2 घंटे से कम

IAP यह भी कहता है कि स्क्रीन को नींद, बाहर के खेल, परिवार और दोस्तों के साथ समय, पढ़ाई और नई चीज़ें सीखने की जगह नहीं लेनी चाहिए।

WHO के अनुसार 3-4 साल के बच्चे का दिन

- नींद: 10-13 घंटे (दोपहर की झपकी मिलाकर)
- चलना-फिरना और खेल: कम से कम 3 घंटे, जिसमें कम से कम 1 घंटा थकाने वाला खेल
- एक जगह बिठाकर रखना (जैसे स्ट्रॉलर, कुर्सी): एक बार में 1 घंटे से ज़्यादा नहीं
- बैठे हों तो: बड़ों का कहानी पढ़कर सुनाना और बातें करना सबसे अच्छा



स्क्रीन कम करते समय पहले 3-4 दिन ज़िद बढ़ सकती है। यह बिल्कुल सामान्य है। बच्चा नया नियम परख रहा होता है। हम शांत और पक्के रहें, तो धीरे-धीरे ज़िद कम हो जाती है।

पाँच आसान तरीके

1. पहले से बता दें: "बस 5 मिनट और, फिर बंद।" अचानक मोबाइल न छीनें।
2. टाइमर लगाएँ: टाइमर बजे तो "बंद" वह कहता है, आप नहीं। बहस टाइमर से होती है, आपसे नहीं।
3. भावना मानें: "तुम्हें और देखना था, इसलिए गुस्सा आ रहा है। मैं समझती हूँ।" लेकिन नियम न बदलें।
4. विकल्प दें: "अब चित्र में रंग भरें या ब्लॉक्स से घर बनाएँ?" दोनों विकल्प आपको मंजूर हों।
5. अगला काम तैयार रखें: स्क्रीन बंद होते ही तुरंत कुछ मजेदार शुरू करें।

यह न कहें	यह कहकर देखें
"कितनी देर से देख रहे हो! अब बस!"	"टाइमर बज गया। चलो, अब पार्क चलते हैं।"
"रोओगे तो बिल्कुल नहीं दूँगी।"	"तुम्हें बुरा लग रहा है, मैं तुम्हारे पास हूँ। कल फिर 5 बजे देखेंगे।"
"चुप रहो, लो मोबाइल।"	"पहले एक पन्ना रंगते हैं, फिर देखेंगे।"
"ठीक से खाओगे तो मोबाइल दूँगी।"	"खाते समय हम बातें करेंगे। आज स्कूल में क्या मज़ा आया?"

For parents of 2–8 year olds

Less Mobile, More Play!

Screen time and our children



4
week
gentle plan

50
home
activities

WHO
+ IAP
guidelines

Ebook • digital-seller.shop

2

What do the experts say?



There are two main guidelines on children's screen time: one from the World Health Organization (WHO, 2019) and one from India's association of paediatricians (IAP, 2022). In short:

Age	WHO (2019)	IAP (2022)
Under 1	No screens	No screens. An occasional video call with family is fine.
1 to 2	No sitting screen time at age 1. At age 2, no more than 1 hour a day; less is better.	
2 to 5	At most 1 hour a day (ages 3–4); less is better	At most 1 hour a day, with an adult
5 to 10	(this guideline covers children under 5)	Less than 2 hours a day

The IAP also says screens should not take the place of sleep, outdoor play, time with family and friends, studies, or learning new skills.

पालकांसाठी • मुलांचे वय २ ते ८

मोबाइल कमी, खेळ जास्त!

स्क्रीन टाइम आणि आपली मुलं



४

आठवड्यांचा
सोपा प्लॅन

५०

घरगुती
खेळ

WHO

+ IAP
आधारित