

# बच्चों का टी.वी. देखने का समय कम करना.. . . .



## क्या आप जानते/ती हैं?

- बैठे-बैठे, अकेले या बिना हिले-डुले, टी.वी./डीवीडी देखना, इन्टरनेट पर सर्फिंग करना या कंप्यूटर पर खेल खेलना – ये सब वज़न बढ़ने व स्थूल होने से संबंधित हैं।
- यह माना जाता है कि जो बच्चे प्रतिदिन दो घंटे से अधिक टी.वी. देखते हैं, उनके अस्वस्थ आहार लेने की, कम फल खाने की, तथा कम शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने की संभावना अधिक है।
- कक्षा 6 के 60% लड़के तथा कक्षा 6 की 45% लड़कियाँ प्रतिदिन दो घंटे से अधिक बिना हिले-डुले देखे जाने वाले मनोरंजन में बिताते हैं। हाई स्कूल पहुँचने तक ये आँकड़े बढ़ कर करीबन लड़कों के लिए 75% व लड़कियों के लिए 67% हो जाते हैं [(2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey) 2004 में किया गया स्कूलों में शारीरिक गतिविधियों तथा पोषण संबंधी सर्वेक्षण]
- इसकी संभावना अधिक है कि बच्चे टी.वी. देखते समय ऐसे खाद्य-पदार्थों का नाश्ता करेंगे जिनमें चीनी, नमक व सैचुरेटड चर्बी बहुत अधिक मात्रा में होती है।

## आपके बच्चे कितने समय के लिए टी.वी. देखते हैं या कंप्यूटर पर खेल खेलते हैं?

टी.वी. देखना, इन्टरनेट पर सर्फिंग करना या कंप्यूटर पर खेल खेलना – यह सब करने से वह समय कम हो जाता है जो कि शारीरिक गतिविधियाँ करने में लगाया जा सकता था। आस्ट्रेलिया में दिए गए निर्देशों के अनुसार बच्चों को टी.वी., इन्टरनेट व कंप्यूटर पर खेल खेलते समय छोटी स्क्रीन के सामने बैठने का समय प्रतिदिन दो घंटे से कम होना चाहिए।

बच्चों की शिक्षा व पढ़ाई में इन्टरनेट, कंप्यूटर व टी.वी. का भी योगदान है। पर, शारीरिक गतिविधियाँ करने से जो स्वास्थ्यवर्धक लाभ, दक्षताएँ तथा आनन्द आपके बच्चे पाएँगे वे भी बहुत आवश्यक हैं।

## माँ-बाप मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

अगली बार अपने बच्चों के लिए टी.वी. या कंप्यूटर चलाने से पहले, रूकें और सोचें – क्या बच्चे शाम को देर में कंप्यूटर पर खेल सकते हैं या टी.वी. देख सकते हैं जब बच्चों के लिए बाहर खेलना संभव नहीं होगा?

## कुछ सुझाव जो आप कर सकते/ती हैं:

- अपने बच्चों के टी.वी. देखने के समय पर सीमा लगाएँ – यदि आपका बच्चा कोई विशेष कार्यक्रम देखना चाहता है तो कार्यक्रम समाप्त होने पर टी.वी. बन्द कर दें या उसे टैप कर लें जिससे बच्चे उसे उपयुक्त समय पर देख सकें।
- बच्चों के इन्टरनेट पर सर्फिंग करने व कंप्यूटर पर खेल खेलने का समय सीमित करें, जैसे कि दो घंटे से अधिक नहीं या दिन में जब वे बाहर खेल सकते हैं तब नहीं।
- अपने बच्चों को टी.वी. या कंप्यूटर उनके सोने के कमरे में न रखने दें। बल्कि टी.वी. या कंप्यूटर को घर के ऐसे स्थान पर रखें जहाँ से उन पर नज़र रखी जा सके।
- जिस समय पर आपके बच्चे अधिकतर टी.वी. देखते हैं या कंप्यूटर पर खेल खेलते हैं उस समय उनके लिए घर के अंदर व बाहर खेलने के लिए फुर्तीली शारीरिक गतिविधियाँ ढूँढ़ें।

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)