

स्क्रीन टाइम को नियमित करने  
में बच्चों की मदद करें



स्क्रीन देखने का निर्धारित  
रूटीन बनाएं।



पढ़ने और मनोरंजन के लिए अलग-अलग  
उपकरणों की पहचान करें ।



बच्चों में अच्छी आदत डालने के  
लिए आप भी स्क्रीन ब्रेक लें।



बच्चों में अच्छी आदत डालने के  
लिए आप भी स्क्रीन ब्रेक लें।



बच्चे उम्र के अनुसार ही विषय  
देखें इसका ख्याल रखें।

