

साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

परिचय

नेपालमा एक दशकको यस अवधिमा टचस्क्रिन र मोबाइल उपकरणहरू साना बालबालिकाको पनि दैनिक जीवनको अभिन्न अङ्ग बनिसकेका छन्। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा एकजना बराबर १.४६ वटा इन्टरनेट कनेक्सन रहेका छन्, जसमध्ये ९३.८५% ले मोबाइल उपकरणमा इन्टरनेट चलाउँदछन्।

आज विश्वमा औसत पूर्वप्राथमिक उमेरका बालबालिकाले प्रतिदिन भन्डै दुई घण्टा स्क्रिन अगाडि बिताउँछन्, जुन विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले गरेको अधिकतम सिफारिस

(१ घण्टा) भन्दा दोब्बर हो। विश्वव्यापी महामारीको रूपमा भित्रिएको COVID-१९ ले यो अवस्थालाई थप तीव्र बनायो। उक्त महामारीले निम्त्याएको बन्दाबन्दीमा विकास भएको अनलाइन सिकाइले डिजिटल उपकरणलाई बाल्यावस्थाको केन्द्रमा ल्यायो। नेपालका बालविकास केन्द्र/विद्यालयहरूमा समेत टिभी, स्मार्ट बोर्ड तथा मोबाइलको प्रयोग बढ्दो क्रममा छ। बालबालिकाले स्क्रिनको प्रयोग गर्न हुने कि नहुने भन्ने प्रश्न अब गौण भइसकेको छ। मुख्य प्रश्न यो हो कि स्क्रिन प्रयोगलाई कसरी यस्तो आकार दिने जसले बालबालिकाको विकासमा आवश्यक अनुभवहरूलाई विस्थापित नगरोस्।^{३३} अब प्रश्न स्क्रिनको उपस्थिति होइन, यसको गुणस्तर, समय र सन्दर्भ हो। अब प्रश्न स्क्रिनको प्रयोगबारे होइन, यसको उचित, उमेर सुहाउँदो र सुरक्षित प्रयोगबारे हुनु पर्दछ।



^{३३} Molina, २०२५

१. स्क्रिनको प्रभाव

विश्व बैङ्कको प्रतिवेदनअनुसार प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा रहेका बालबालिकामा स्क्रिन टाइमका प्रभावहरूलाई पाँच मुख्य क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ ।

(क) स्क्रिनले अभिभावक र बालबालिकाको अन्तरक्रियामा गर्ने बाधा (Technoference)

“Technoference” भन्नाले प्रविधिले अभिभावक र बालबालिकाबिचको अन्तरक्रियामा पार्ने बाधा वा व्यवधान भन्ने बुझिन्छ । अध्ययनअनुसार अभिभावकको अत्यधिक प्रविधि प्रयोगले बालबालिकामा बाह्य (बेचैनी, कुण्ठा, आवेग) र आन्तरिक दुवै प्रकारको व्यवहारमा समस्या बढाउन सक्छ । यसका मुख्य तीन कारणहरू छन् ।

- **अन्तरक्रिया घट्छ** : बालबालिकाको हाउभाउ, व्यवहार र आवाजमा अभिभावकले प्रतिक्रिया नदिँदा मस्तिष्कको न्युरल जडान कमजोर हुनसक्छ ।
- **सूक्ष्म भावनात्मक सञ्चार (Attunement) टुट्छ** : अभिभावक स्क्रिनमा व्यस्त हुँदा बालबालिकाका सूक्ष्म भावनात्मक सञ्चार कम हुनसक्छ ।
- **व्यवहार नक्कल (Modelling)** : बालबालिकाले वयस्कका स्क्रिन व्यवहार सामान्य मानेर सिक्न सक्छन् ।

(ख) भाषा विकासमा प्रभाव

१८ हजारभन्दा बढी बालबालिकामा गरिएको ४२ अध्ययनअनुसार, अतिरिक्त स्क्रिन समयले अभिव्यक्तिपूर्ण शब्द भण्डारमा उल्लेखनीय ह्रास ल्याउन सक्छ । उच्च स्क्रिन प्रयोगसँग मस्तिष्कको भाषा प्रशोधन क्षेत्र (White Matter Integrity) कमजोर हुने अध्ययनले देखाएको छ । भाषा विकास, विशेष गरी दोहोरो सञ्चार गर्ने क्षमतामा प्रभावित हुने कारण निम्नानुसार छन् ।

- स्क्रिनले अभिभावक र बालबालिकाबिच कुराकानीको अवसर खोस्न सक्छ ।
- धेरैजसो डिजिटल सामग्रीमा भाषा सरलीकृत र एकतर्फी मात्र हुने हुँदा बालबालिका निस्क्रिय स्रोत मात्र हुन्छन् ।
- टिभी वा भिडियो अव्यवस्थित रूपमा चलिरहँदा पनि अभिभावक र बालबालिकाबिच भाषिक अन्तरक्रिया र संवाद उल्लेखनीय रूपमा घट्न सक्छ ।

मोबाइलले प्रत्यक्ष अन्तरक्रियालाई पूर्ण रूपमा प्रतिस्थापन गर्न सक्दैन ।

साना बालबालिकालाई प्रत्यक्ष कुराकानी, खेल र अन्तरक्रिया बढी आवश्यक हुन्छ ।

(ग) ध्यान र आत्म-नियमनमा प्रभाव

२,३०० भन्दा बढी बालबालिकामा गरिएको एक अनुसन्धानले ५ वर्षका बालबालिकाले प्रतिदिन २ घण्टाभन्दा बढी स्क्रिनमा समय व्यतित गर्दा उनीहरूमा ध्यानकेन्द्रित गर्न नसक्ने समस्याको सम्भावना ६ गुणासम्म बढ्ने कुरा देखाएको छ । यो समस्या ३० मिनेटभन्दा कम

स्क्रिन प्रयोग गर्ने बालबालिकामा खासै पाइएन । यसो हुनाको कारण मुख्य रूपमा छिटोछिटो दृश्य परिवर्तन र उच्च उत्तेजनाले बालबालिकाको मस्तिष्कलाई निरन्तर नयाँपनको अपेक्षा गर्न सिकाउने भएकाले हो । अत्यधिक स्क्रिन प्रयोगले बालबालिकामा ध्यान र धैर्य आवश्यक पर्ने खेल र क्रियाकलापको अवसर घटाउँछ, जसले गर्दा उनीहरूमा आत्मनियमन अभ्यास विस्थापित हुन पुग्छ ।

(घ) सामाजिक भावनात्मक विकासमा प्रभाव

सामाजिक सिप विकासका लागि सामाजिक अन्तरक्रिया आवश्यक हुन्छ । यसै क्रममा हजारौं घण्टा अवलोकन गरेर बालबालिकाले अनुहार पढ्ने अभ्यास गर्छन् । बालबालिकाले अन्य बालबालिकासँग खेल्दै सहकार्य तथा समन्वय सिप, द्वन्द्व समाधान सिप सिक्छन् । विभिन्न ४० अध्ययनका अनुसार डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोगले सामाजिक भावनात्मक संयमताको अभाव, आचरण समस्या र सामाजिक अनुकूलन क्षमताको ह्रास निम्त्याउँछ । साथै हिंसाजन्य तथा अनुपयुक्त सामग्रीले सामाजिक सम्बन्ध र द्वन्द्व समाधानका अस्वस्थ नमुनाहरू सिक्ने जोखिम पनि हुन्छ ।

(ङ) निद्रामा प्रभाव

विभिन्न अध्ययनअनुसार स्क्रिन प्रयोगले निद्रामा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्दछ । प्रतिदिन १ घण्टा अतिरिक्त स्क्रिन समयले भन्डै १० मिनेट निद्रा घटाउन सक्छ । साना बालबालिकामा सुत्नुभन्दा अगाडि स्क्रिनको प्रकाश पर्दा निद्रा लगाउने हर्मोन (Melatonin) उत्पादन ८७.६% सम्म घट्छ र यो प्रभाव ५० मिनेटसम्म कायम रहन्छ ।

बालबालिकामा निम्न लक्षण देखिएमा विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

- स्क्रिन बन्द गर्दा अत्यधिक रिस देखाउनु वा रुनु,
- निद्राको तालिका बिग्रिनु,
- पढाइमा ध्यान घट्नु,
- साथीभाइ र परिवारबाट टाढिनु,
- मूडमा अस्थिरता र चिडचिडापन बढ्नु ।

२. घरमा स्क्रिन समयको नियन्त्रण

विद्यालयमा मात्र स्क्रिन समय सीमित बनाउँदा वा घटाउँदा पनि अहिलेको बालबालिकाको स्क्रिन/मोबाइल उपकरण प्रयोगको समस्या समाधान हुन सक्दैन । यसका लागि शिक्षकले अभिभावकलाई सचेत गर्दै अभिभावकसँग समन्वय गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसका लागि प्रविधिको प्रयोग गर्दै सन्देश आदानप्रदान गर्ने प्लेटफर्मका समूहहरू (WhatsApp, Viber, Messenger आदि) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । अनुसन्धानले सुझाएका केही प्रभावकारी उपायहरू निम्न प्रकारका छन् ।

(क) अभिभावक संलग्नता र शिक्षा

अभिभावकलाई जानकारी दिने कार्यक्रम सँगसँगै सङ्कल्प, स्वअनुसाशन र योजना बनाउने सिप सिकाउनाले सकारात्मक असर पार्न सक्छ। साथै अभिभावकलाई स्क्रिन समय व्यवस्थापन गर्ने व्यावहारिक सिपहरू, जस्तै: पूर्व चेतावनी: बालबालिकाको आँखामा हेरेर “अब ५ मिनेट बाँकी छ” भन्ने वा अर्थपूर्ण अन्त्य: “समय सकियो” भन्नुको सट्टा “यो एपिसोड वा कार्यक्रम सकिएपछि” वा “यो लेभल पूरा भएपछि” बन्द गर्ने सहमति पनि सिकाउनुपर्छ।



(ख) स्क्रिन समयलाई अन्तरक्रियात्मक बनाउने सहयोग

स्क्रिन सँगसँगै अन्तरक्रिया तथा खेल सामग्री प्रयोग गर्दै स्क्रिन समयलाई अन्तरक्रियात्मक बनाउन पनि सकिन्छ।



(ग) संवादात्मक पठन

डिजिटल किताबहरू बालबालिकालाई पढेर सुनाउने वा सँगै पढ्ने अभ्यासले शब्द भण्डार वृद्धि भएका निष्कर्ष पनि अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

(घ) परिवार मिडिया सहमति/समझदारी/योजना

खाना खाँदा स्क्रिन बन्द गर्ने नियम भएका परिवारमा कुल दैनिक स्क्रिन समय उल्लेखनीय रूपमा कम पाइन्छ। American Academy of Pediatrics (AAP) ले व्यक्तिगत परिवार मिडिया योजनाको सिफारिस गर्छ। परिवार मिडिया योजनाको उदाहरण :



सहमतिको क्षेत्र	हाम्रो परिवारको निर्णय
स्क्रिनरहित समय	बिहानको दिनचर्या, खाना खाँदा, सुत्नुभन्दा १ घण्टाअघि
स्क्रिन-रहित स्थान	सुत्ने कोठा, खाना खाने टेबुल
सामग्री दिशानिर्देश	उमेर उपयुक्त, शैक्षणिक, सँगै हेर्ने
समय सीमा	आइत - शुक्र: ; शनि:
यदि तब योजना	“यदि भयो भने, तब गर्छु”

केही अध्ययनहरूले अभिभावक आफैंको स्क्रिन बानी सुधारन निश्चित समय स्क्रिन छोड्ने विधि नै उपयुक्त हुने सुझाव दिएका छन्।

३. प्रारम्भिक बालशिक्षामा प्रविधिको प्रयोग

स्क्रिन वा प्रविधिका सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै पक्षहरू छन् । (नकारात्मक पक्षहरूको चर्चा यसअघि गरिसकिएको छ ।) कक्षाकोठामा प्रविधिको उचित प्रयोगले सिकाइ अनुभवलाई दृश्यात्मक, श्रव्य र बहु-इन्द्रियात्मक (Multi-sensory) बनाउँछ । बालबालिकाको स्वाभाविक जिज्ञासा र अन्वेषण क्षमतालाई सहयोग गर्छ । व्यक्तिगत गतिमा सिक्ने अवसर प्रदान गर्छ । सिमान्तकृत र अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सहायक प्रविधिका माध्यमबाट समावेशी शिक्षा सम्भव बनाउँछ । घर र विद्यालयबिच सहकार्य र सञ्चारलाई सुदृढ बनाउँछ । शिक्षकको व्यवसायिक विकासका लागि नयाँ ज्ञान र तालिमका ढोका खोल्छ ।

NAEYC र Fred Rogers Center (२०१२) को संयुक्त वक्तव्यले प्रारम्भिक बालशिक्षामा प्रविधि उपयोगका लागि निम्न सिद्धान्तहरू प्रतिपादन गरेको छ :

सिद्धान्त	विवरण
उपयुक्तता (Appropriateness)	प्रविधि बालबालिकाको उमेर, विकास चरण र संस्कृतिसँग मेल खाने हुनुपर्छ ।
एकीकरण (Integration)	प्रविधि पाठ्यक्रमको अभिन्न अङ्ग बन्नुपर्छ, थपिएको चिज मात्र होइन ।
समानता (Equity)	सबै बालबालिकालाई समान रूपमा प्रविधि प्रयोगको पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
सुरक्षा (Safety)	डिजिटल सुरक्षा र गोपनीयता सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
सन्तुलन (Balance)	प्रविधि र स्क्रिनरहित क्रियाकलापबिच उचित सन्तुलन हुनुपर्छ ।

प्रविधिले बालबालिकाको विकासका विभिन्न आयामहरूमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारका प्रभाव पार्न सक्छ । शिक्षकले यी दुवै पक्षलाई बुझेर सचेत रूपमा निर्णय गर्नु आवश्यक छ ।

(क) बौद्धिक विकास (Cognitive Development):

- उपयुक्त शैक्षणिक Apps ले समस्या समाधान, तर्क र सिर्जनात्मक सोचलाई बढावा दिन्छ ।
- अन्तरक्रियात्मक डिजिटल चित्रात्मक कथाहरूले भाषा विकास, शब्द भण्डार र कथा बोधमा सहयोग गर्छ ।
- डिजिटल पजलहरू र बौद्धिक खेलहरूले कार्यकारी क्षमता (Executive Function) को विकासमा सहयोग गर्छ ।



(ख) भाषा तथा साक्षरता विकास (Language & Literacy):

- श्रव्य पुस्तकहरू (Audiobooks) र डिजिटल कथाले बालबालिकाको सुन्ने र बुझ्ने क्षमता बढाउँछ ।
- सहायक प्रविधिले (Voice Recognition) उच्चारण सुधारमा तत्काल प्रतिक्रिया दिन्छ ।
- बहुभाषिक Apps ले बालबालिकालाई मातृभाषा र राष्ट्रिय भाषा दुवैमा सिक्न सहयोग गर्छ ।

(ग) सामाजिक-संवेगात्मक विकास (Social-Emotional Development):

- सहकार्यमा खेलिने डिजिटल गेमहरूले सहयोग, पालैपालो गर्ने र सञ्चारका सिपहरू विकास गर्छ ।
- भावनाहरू व्यक्त गर्न सहयोग गर्ने Apps ले भावनात्मक साक्षरता (Emotional Literacy) बढाउँछ ।

(घ) शारीरिक विकास (Physical Development):

- टच स्क्रिन र अन्तर्क्रियात्मक बोर्डहरूले सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप (Fine Motor Skills) विकासमा सहयोग गर्न सक्छ ।
- गीत सङ्गीत र शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्ने Apps ले ठुला मांसपेशी चालसम्बन्धी सिपहरू (Gross Motor Skills) का क्रियाकलापहरू गर्न प्रेरित गर्छ ।

स्क्रिन समय सम्बन्धी WHO (विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन) का मुख्य सिफारिसहरू (स्क्रिनको प्रारम्भिक उमेर/प्रयोग):

०-१ वर्ष (शिशुहरू):

- कुनै पनि प्रकारको निष्क्रिय स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन ।
- शिशुहरूलाई स्क्रिन (टिभी, मोबाइल, ट्याबलेट आदि) बाट टाढा राख्नुपर्छ ।

१-२ वर्ष:

- अबै पनि स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छैन ।
- यदि आवश्यक परे (जस्तै परिवारसँग भिडियो कल), त्यो न्यूनतम र अभिभावकको निगरानीमा हुनुपर्छ ।



०-२ वर्ष (शिशुहरू):
० स्क्रिन समय



२-४ वर्ष :
० बढीमा १ घण्टा

२-४ वर्ष:

- दिनमा बढीमा १ घण्टा भन्दा कम निष्क्रिय स्क्रिन समय सिफारिस गरिएको छ ।
- जति कम, त्यति राम्रो; सक्रिय खेल र अन्तरक्रियामा जोड दिनुपर्छ ।

WHO ले बालबालिकाले स्क्रिन प्रयोग सुरु गर्ने निश्चित न्यूनतम उमेर तोकेको छैन तर, यसको सिफारिसअनुसार २ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई निष्क्रिय स्क्रिन समयबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

सक्रिय र निष्क्रिय प्रविधि उपयोग

प्रविधिको प्रभाव यसको प्रकृतिमा निर्भर गर्छ । शिक्षकले सक्रिय प्रविधि उपयोगलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ :

आयाम	सक्रिय प्रयोग (फाइदाजनक)	निष्क्रिय प्रयोग (बेफाइदाजनक)
बालबालिकाको भूमिका	स्रष्टा (Creator)	दर्शक मात्र (Viewer)
उदाहरण	पालैपालो खेलिने डिजिटल गेम	भिडियो मात्र हेर्नु
अन्तरक्रिया	द्विपक्षीय/बहुपक्षीय	एकतर्फी
शिक्षकको भूमिका	सहजकर्ता (Facilitator)	निगरानीकर्ता
परिणाम	सक्रिय सिकाइ	निष्क्रिय मस्तिष्क

प्रविधि छनोटका लागि शिक्षकले आफैलाई सोध्नुपर्ने प्रश्न

(अ) के यसले बालबालिकालाई सोच्न र प्रतिक्रिया दिन लगाउँछ ?

बालबालिका निष्क्रिय दर्शक वा श्रोता मात्र हुनुहुँदैन । (सक्रिय)

(आ) के सामग्रीले मुख्य उद्देश्यमा ध्यान केन्द्रित गर्छ ?

अनावश्यक विज्ञापन वा सङ्गीतले ध्यान भड्काउनु हुँदैन । (संलग्न)

(इ) के बालबालिकाले यो ज्ञानबाहिर प्रयोग गर्न सक्छ ?

सामग्री बालबालिकाको वास्तविक जीवन र अनुभवसँग जोडिएको हुनुपर्छ । (अर्थपूर्ण)

(ई) के यसले शिक्षक वा साथीसँग अन्तरक्रिया गराउँछ ?

अन्य व्यक्तिसँग संवाद गर्न प्रोत्साहन गर्ने हुनुपर्छ । (सामाजिक)

(उ) के यसमा गल्ती गर्दा बालबालिकाले आफैं सुधार पाउँछ ?

गल्ती गर्ने, सिक्ने र पुनः प्रयास गर्ने अवसर दिने । (दोहोरिने)

(ऊ) के बालबालिकाले यो खेल्दा खुसी र सन्तुष्ट महसुस गर्छ ?

सिकाइको प्रक्रिया बालबालिकाका लागि आनन्ददायी हुनुपर्छ । (रमाइलो)

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।
- अभिभावक आफैं मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुर्याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।
- खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin)लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।
- बालबालिकालाई एक्लाएकलै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा स्क्रिनको प्रयोग र प्रभावबारे बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू तथा घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो वरिपरि साना बालबालिकालाई डिजिटल उपकरणहरू (मोबाइल फोन, ट्याबलेट, मिडियो गेम आदि) हेर्न दिने चलन कतिको छ ? यसले बालबालिकामा के कस्तो प्रभाव पारेको देख्नु भएको छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



सहभागीहरूमध्येबाट कुनै दुईजनालाई अगाडि बोलाउनुहोस् । पहिले एकजनालाई मोबाइलमा केही रमाइलो कुरा हेर्न लगाउनुहोस् । अर्को एकजनालाई केही महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । अब मोबाइल रोकेर दोस्रो व्यक्तिले बताएको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

त्यही जोडीलाई अब आमनेसामाने राखेर दोस्रो व्यक्तिलाई महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । पहिलो व्यक्तिलाई सुनेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् । यो दुई क्रियाकलापबाट के कुरा सिकाइ हुन्छ ? बालबालिकाले स्क्रिन प्रयोग गर्दैगर्दा भनेका कुरा कतिको बुझ्छन् ? सबैसँग छलफल गर्नुहोस् ।

छलफलपछि निम्न सन्देश दिनुहोस् :

स्क्रिनले बालबालिकालाई केही समय शान्त बनाउँछ तर यसले भाषिक विकास, सामाजिक सम्बन्ध, प्रत्यक्ष अन्तरक्रिया तथा तर्क गर्ने क्षमतामा ह्रास ल्याउँछ । यसको अत्यधिक प्रयोगले निद्रालाईसमेत अवरोध ल्याउँछ र स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ । यस प्रकारको हानि प्रौढ तथा वयस्कहरूलाई पनि पुऱ्याएको हुन्छ ।

स सन्देश

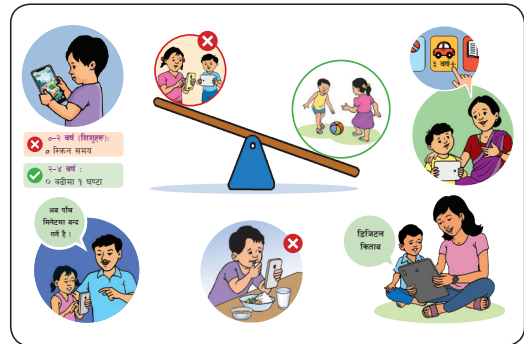
सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: मलाई स्क्रिनभन्दा पनि आमाबाबाको समय चाहिएको छ । तपाईंहरूले मलाई दिनुहुने समय र अन्तरक्रियाबाट नै मेरो दिमागको राम्रो विकास हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

माथिका छलफलमा छुटेका विषयलाई समेट्दै अध्ययन सामग्रीमा भएको (साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर/प्रभावबारे) थप कुरा अभिभावकलाई स्पष्ट हुने गरी भन्नुहोस् । सहभागी अभिभावकको स्तरअनुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि सो कुरा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई उनीहरूले जानेका तथ्यहरू तथा धारणा पनि बताउने अवसर दिनुहोस् ।



यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।
- अभिभावक आफै मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।
- खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin) लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।



- बालबालिकालाई एक्लाएक्लै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकका विचारलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर कुनै अभिभावकलाई पढ्न लगाएर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि घरछिमेकका साना बालबालिकालाई मोबाइल लगायतका स्क्रिन नदेखाउन भन्छु ।

म बालबालिकालाई स्क्रिन देखाएर भुलाउनु भन्दा पनि खेल वा कथा सुनाउने समय छुट्याउँछु ।

म घरमा स्क्रिन हेर्ने २ वर्ष माथिका बालबालिका भए दिनको एक घण्टामात्र हेर्ने वातावरण मिलाउँछु । २ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकालाई स्क्रिन हेर्नबाट टाढा राख्नेछु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा एक एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् ।



मलाई रिक्कनभन्दा पनि आमाबाबाको समय चाहिएको छ । तपाईंहरूले
मलाई दिनुहुने समय र अन्तरक्रियाबाट नै मेरो दिमागको राम्रो विकास हुन्छ ।



०-२ वर्ष (शिशुहरू):

० स्क्रिन समय



२-४ वर्ष :

० बढीमा १ घण्टा



(२५) साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर



उद्देश्य: सहभागीहरूले प्रारम्भिक बालविकासमा स्क्रिनको प्रयोग र प्रभावबारे बताउन सक्ने छन् ।



स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नहोस् :



हाम्रो वरिपरि साना बालबालिकालाई डिजिटल उपकरणहरू (मोबाइल फोन, ट्याबलेट, मिडियो गेम आदि) हेर्न दिने चलन कतिको छ ? यसले बालबालिकामा के कस्तो प्रभाव पारेको देख्न भएको छ ?

स समस्या विश्लेषण

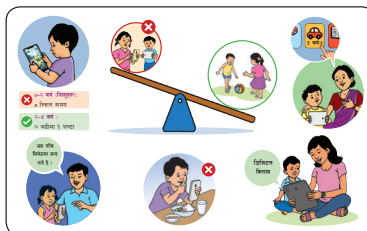


क्रियाकलाप

सहभागीहरूबाट दुईजनालाई बोलाउनुहोस् । पहिले एकजनालाई मोबाइलमा केही रमाइलो कुरा हेर्न लगाउनुहोस् । अर्को एकजनालाई केही महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् । अब मोबाइल रोकेर दोस्रो व्यक्तिले बताएको कुरा भन्न लगाउनुहोस् (विस्तृत क्रियाकलाप निर्देशिकामा हेर्नुहोस् ।) ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको साना बालबालिकाको स्याहार मा स्क्रिनको प्रयोग र असर बारे अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।



अब चित्रकार्ड वितरण गरेर
सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले २ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि स्क्रिन प्रयोग, भिडियो कलबाहेक निषेध गरेको छ भने, ५ वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि दैनिक १ घण्टाभन्दा बढी समय स्क्रिनमा बिताउन दिनु हानिकारक मानेको छ ।
- अभिभावक आफै मोबाइलमा व्यस्त हुँदा बालबालिकासँगको भावनात्मक सम्बन्ध र संवाद टुट्न सक्छ, जसले उनीहरूको मस्तिष्कको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । बालबालिकाको अगाडि आफ्नो फोन वा इन्टरनेटको प्रयोग कम गरेर उनीहरूको भाषा र सामाजिक सिप विकासमा मद्दत गर्नुपर्छ ।
- खाना खाने समय, सुत्ने कोठा र सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि मोबाइल वा टिभी पूर्ण रूपमा बन्द गर्ने नियम बनाउनुपर्छ । सुत्नु अघि स्क्रिनको प्रकाशले निद्रा पार्ने हर्मोन (Melatonin)लाई ९० प्रतिशत सम्म कम गरिदिन्छ, जसले बालबालिकाको निद्रा र स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।
- बालबालिकालाई एक्लाएकलै बसेर भिडियो हेर्न छोड्नुको सट्टा, उनीहरूसँगै बसेर उनीहरूले हेरिरहेका सामग्रीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई डिजिटल सामग्रीको केवल दर्शक मात्र नभई केही नयाँ सोच्ने र सिक्ने स्रष्टा बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आज सिकेको विषयमा एक एक मिनेट बोल्न लगाउनुहोस् ।