

আগ্নুস!

আপনার বাচ্চাও মোবাইল ঘাটে ?
মরেছে ! নিচে গিয়ে ভালো করে
মুখস্ত করে নিন কোন বাচ্চার কতটা
মোবাইল ঘাঁটতে দেবেন



শিশুর Screen Time কতক্ষণ হওয়া উচিত

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) এবং আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (AAP)-এর অফিসিয়াল নির্দেশিকা অনুযায়ী শিশুদের বয়স ভেদে স্ক্রিন টাইমের (মোবাইল, টিভি, ট্যাব ইত্যাদি) নির্দিষ্ট সময়সীমা নির্ধারণ করা হয়েছে:

বয়সভিত্তিক স্ক্রিন টাইমের সঠিক সময়সীমা

শিশুর বয়স	প্রস্তাবিত স্ক্রিন টাইম	করণীয় ও নির্দেশিকা
২ বছরের নিচে (0 – 2 Years)	একেবারেই ০ মিনিট (Zero Screen Time)	কোনো প্রকার স্ক্রিন দেওয়া সম্পূর্ণ নিষেধ। (শুধু দূরে থাকা পরিজনদের সাথে корот ভিডিও কলের ব্যতিক্রম হতে পারে)।
২ থেকে ৫ বছর (2 – 5 Years)	সর্বোচ্চ ১ ঘণ্টা	একসাথে ১ ঘণ্টা নয়, দিনে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে শিক্ষণীয় বা মানসম্মত কন্টেন্ট দেখতে দেওয়া যেতে পারে।
৬ থেকে ১২ বছর (6 – 12 Years)	সর্বোচ্চ ১.৫ থেকে ২ ঘণ্টা	পড়াশোনা ছাড়া বিনোদনমূলক স্ক্রিন টাইম ২ ঘণ্টার বেশি হওয়া উচিত নয়।
১৩ বছর বা তার বেশি (Teens)	সর্বোচ্চ ২ ঘণ্টা (বিনোদন)	স্ক্রিন যেন শিশুর ঘুম, শারীরিক খেলাধুলা এবং পড়াশোনায় ব্যাঘাত না ঘটায় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

গুরুত্বপূর্ণ স্ক্রিন রুল (Screen Rules)

খাওয়ার সময় নো-স্ক্রিন: খাওয়ার সময় হাতে ফোন দিলে খাবারের প্রতি শিশুর মনোযোগ থাকে না এবং তৃপ্তির অনুভূতি তৈরি হয় না। ঘুমোনের ১ ঘণ্টা আগে বন্ধ: স্ক্রিনের ব্লু-লাইট (Blue Light) মস্তিষ্কে মেলাটোনিन হরমোন উৎপাদনে বাধা দেয়, ফলে বাচ্চার ঘুমের সমস্যা বা মেজাজ খিটখিটে হয়।

কন্টেন্টে অভিভাবকের উপস্থিতি: ৫ বছরের নিচের শিশুদের ক্ষেত্রে স্ক্রিনে তারা কী দেখছে তা মা-বাবার সাথে বসে দেখা ও আলোচনা করা উচিত, যাতে তারা বাস্তব জীবনের সাথে সেটির সামঞ্জস্য বুঝতে পারে।

গোটা বিষয়টাকে যদি আরেকটু ব্যাখ্যা মূলক করে দেন যেটা থেকে আমি একটা চিট শিট বানাতে পারব এর সাথে একটা ইমেজ কভার ইমেজ তৈরি করার একটা প্রম্পট দিয়ে দেবেন

শিশুর বয়স অনুযায়ী স্ক্রিন টাইমের বৈজ্ঞানিক গাইডলাইন এবং এটি অমান্য করলে কী ধরনের মানসিক ও শারীরিক প্রভাব পড়ে, তার একটি বিস্তারিত চিট শিট (Cheat Sheet) নিচে দেওয়া হলো। এই কার্ডামোটি আপনি সরাসরি ব্লগে, প্রিন্ট আউট নিয়ে বা ক্যানভাতে ইনফোগ্রাফিক বানাতে ব্যবহার করতে পারবেন।

📄 চিট শিট: শিশুর স্ক্রিন টাইম গাইডলাইন (Parent's Cheat Sheet)

বয়সভিত্তিক স্ক্রিন টাইমের বৈজ্ঞানিক নির্দেশিকা

বয়স (Age Group)	সর্বোচ্চ সময়সীমা (Screen Limit)	কী ধরনের কন্টেন্ট দেওয়া যাবে?	বিশেষ নির্দেশিকা
০ – ২ বছর	০ মিনিট (একেবারেই নয়)	কোনো স্ক্রিন নয় (কেবল আত্মীয়দের সাথে দূরভাবে স্বল্প ভিডিও কল ছাড়া)।	এই বয়সে মস্তিষ্কের স্নায়ুবিক বিকাশ দ্রুত ঘটে। বাস্তব স্পর্শ ও মানুষের কণ্ঠস্বরই একমাত্র মাধ্যম।
২ – ৫ বছর	সর্বোচ্চ ১ ঘণ্টা (দিনে)	শিক্ষণীয়, ধীরগতির ও ইন্টারেক্টিভ কার্টুন বা রাইমস।	একা ছাড়বেন না। যা দেখছে তা নিয়ে শিশুর সাথে কথা বলুন (Co-viewing)।
৬ – ১২ বছর	সর্বোচ্চ ১.৫ – ২ ঘণ্টা	বয়সোপযোগী ডকুমেন্টারি, শিক্ষণীয় গেম ও বিনোদন।	পড়াশোনা, শারীরিক খেলাধুলা ও ঘুমের সাথে যেন স্ক্রিনের সংঘর্ষ না হয়।
১৩+ বছর	সর্বোচ্চ ২ ঘণ্টা (বিনোদন)	গ্যাজেট বা সোশ্যাল মিডিয়া সচেতন ব্যবহার।	সাইবার নিরাপত্তা এবং প্রাইভেসি সেটিংসের ওপর নজর রাখা জরুরি।

এই লেখাটির বিষয়ে পূর্ণাঙ্গ লেখা আপনারা আমাদের শিশুবেলার ডায়েরি [এই ব্লগে](#) পেয়ে যাবেন। এটা একটা সন্তান প্রতিপালনের দক্ষতা বিষয়ক ব্লগ। এছাড়া আমাদের [ফেসবুক শিশুবেলার](#) ডায়েরি ও করতে পারেন। আগামী দিনের শিশুদের সম্পর্কে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় সন্তান প্রতিপালন বিষয়ক নানান তথ্য, লেখা পড়তে পারবেন। বিনামূল্যে সন্তান প্রতিপালন বিষয়ের অনেক প্রয়োজনীয় অনেক ছিটশিট পেতে পারবেন বিনামূল্যে।

121026