

ان تجاویز (سفارشات) پر عمل در آمد کیسے کرسکتے ہیں -

اساتذہ، اسکول انتظامیہ، پالیسی بنانے والے، والدین، دیکھ بھال کرنے والے، فزیشن اور دیگر معالجین (شعبہ صحت سے وابستہ افراد) مندرجہ ذیل چار طریقے استعمال کرتے ہوئے ان تجاویز (سفارشات) پر عمل در آمد کرسکتے ہیں -

۱- ساکت طرز زندگی کو قابو میں رکھنا۔

- مندرجہ بالا تجاویز دیکھیں -

۲- بامعنی (بیحد ضروری) استعمال اسکرین (الیکٹرانک آلات مثلاً کمپیوٹر، موبائل، ٹیبلیٹ وغیرہ) کو فروغ دینا۔

- روبرو بات چیت (تعامل) کو استعمال اسکرین پر فوقیت دینا۔

- اسکرین کا تعلیمی و تدریسی عمل میں استعمال صرف اس وقت کیا جائے جب اس کے علاوہ کوئی اور طریقہ بہتر نہ لگے اور اس کا استعمال تدریسی عمل کو فروغ دے۔

- اسکرین کا بے معنی (بیجا) استعمال کرنے کہ بجائے جسمانی اور ذہنی تقویت کیلئے کریں۔

- اسکول یا گھر کا کام کرتے ہوئے تمام اسکرین والے آلات (بشمول ٹیلیویژن یا ویڈیو) جو زیر استعمال نہ ہوں ان کو بند کریں۔

- کھانا کھاتے ہوئے استعمال اسکرین سے گریز کریں۔

- تعلیمی و تدریسی عمل میں اسکرین کو بنیادی طریقہ (ذریعہ) بنانے سے گریز کریں۔

- اسکرین کے استعمال پر نظر ثانی کرنے اور قابو میں رکھنے کیلئے اور کھیل کود اور کثرت کیلئے وقت نکالنے کیلئے طلباء کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

۳- اساتذہ، شعبہ صحت سے وابستہ افراد، والدین اور دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کو زیر ضرورت اور بامعنی استعمال اسکرین کے حوالے سے مثالی شخصیت بننا چاہیے۔

۴- مشتبہ استعمال اسکرین کا جائزہ لیں اور کسی مسئلے کی صورت میں فزیشن یا شعبہ صحت سے وابستہ فرد سے رابطہ کریں۔ مشتبہ استعمال اسکرین کی علامات یہ ہیں -

- ٹیکنالوجی کی سہولت میسر نہ ہونے کی صورت میں بیزاری (بوریت) یا ناخوشی کا اظہار کرنا۔

- استعمال اسکرین پر نظم و ضبط لانے میں دشواری پیش آنا۔

- اسکرین کا استعمال جس سے اسکول، گھر والوں سے روابط، آرام (نیند)، کھیل کود یا ورزش اور روبرو بات چیت میں خلل پیدا ہو۔

- ویڈیو گیمز، میسیجز یا سوشل میڈیا کے استعمال کے بعد منفی جذبات کا پیدا ہونا۔