

# स्वस्थ कैसे रहें ?

## ऑनलाइन अध्ययन या काम करते समय



उचित नींद

शारीरिक काम

आँखें धोना

पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था





अश्विनी कुमार चौबे  
Ashwini Kumar Choubey



सत्यमेव जयते

सर्वेसन्तु निरामया



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री  
भारत सरकार

MINISTER OF STATE FOR  
HEALTH & FAMILY WELFARE  
GOVERNMENT OF INDIA

## प्रस्तावना

कोविड-19 महामारी ने हमारी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित किया है और हम एक नया सामान्य व्यवहार अपना रहे हैं। कोविड-19 के प्रसार के संक्रमण को रोकने के लिए स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों ने घर से काम और ऑनलाइन शिक्षण/शिक्षा को डिजिटल तकनीक और आभासी प्लेटफार्मों को उपयोग व्यापक रूप से अपनाया गया है। डिजिटल नवाचार ने कई सकारात्मक प्रभावों को जन्म दिया है और भविष्य में हम कैसे किरेंगे, इसका एक अनिवार्य घटक भी हो सकता है। हालांकि, सीमित भौतिक संपर्क ने, इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के उपयोग का हमारे दैनिक जीवन में अध्ययन को बढ़ावा मिला है, जिसने हमारे रोजाना स्क्रीन समय को बढ़ाया है। स्क्रीन-आधारित प्रौद्योगिकियां तेजी से विकसित हो रही हैं, हम कंप्यूटर, लैपटॉप या स्मार्टफोन पर विविध सामग्री की खोज में लगे हुए हैं। इसलिए, घर-से-काम या ऑनलाइन शिक्षण/शिक्षा ने हमें अनाधिकृत रूप से स्क्रीन के लंबे समय तक अनावृत किया है। दरअसल, ऐसी खबरें हैं कि वह बच्चे जो इंटरनेट से जुड़े डिवाइस वाले स्मार्टफोन इस्तेमाल करते हैं, अब अपनी शिक्षण गतिविधियों के अलावा भी स्क्रीन पर 2 घंटे से ज्यादा समय बिता रहे हैं।

यह इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के संसर्ग की चिंता को बढ़ाता है, बच्चों के विकास और उन्नति पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण अत्यधिक स्क्रीन समय को मोटापे से जोड़ा गया है। इसके अलावा, अत्यधिक स्क्रीन समय नींद के प्रतिमान को प्रभावित करता है, नींद की गुणवत्ता और नींद की अवधि को परेशान करता है जिसके परिणाम स्वरूप हृदय रोग और उच्च रक्तचाप आदि हो सकते हैं। अत्यधिक स्क्रीन समय आंखों की रोशनी को भी प्रभावित करता है और अवसाद और आत्महत्या के विचारों से जुड़ा है, हड्डियों के घनत्व में कमी, और ध्यान आभाव सक्रियता विकार से जुड़ा है। मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि अत्यधिक स्क्रीन समय के इन प्रतिकूल प्रभावों को देखते हुए, चंडीगढ़ के युवा लेखकों की टीम जिसमें अंकुर स्कूल के आदित्य खैवाल, और चितकारा इंटरनेशनल स्कूल, चंडीगढ़ से लक्ष्य खैवाल, के साथ-साथ जन स्वास्थ्य के जानकार डॉ. सुमन मोर, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ और डॉ. रवींद्र खैवाल पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएमईआर), चंडीगढ़ ने कामकाजी पेशवरों और आम जनता को जागरूक करने के लिए एक इनफोग्राफिक बुकलेट विकसित की है, जो इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का उपयोग करते समय, घर से काम करते हुए या अध्ययन या अध्यापन के दौरान स्वस्थ और व्यवसायिक रूप से कार्यशील बने रहने के लिए है।

यह पुस्तिका कदम दर कदम मार्गदर्शन प्रदान करती है कि कैसे हम कोविड-19 और उसके बाद की स्थितियों के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक पहलुओं को संबोधित करने के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए हमारे स्क्रीन समय को सीमित कर सकते हैं। मुझे यकीन है कि सचित्र पुस्तिका 'स्वस्थ कैसे रहे? ऑनलाइन अध्ययन या काम करते समय' हर किसी को, उचित नींद के महत्व के बारे में समझाए, समुचित प्रकाश व्यवस्था, एक आरामदायक कार्यस्थल और ऑनलाइन काम करते हुए या पढ़ाई करते समय तनाव कम करने के हेतु व्यायाम करने के लिए प्रेरित करेगी। एक बार फिर, मैं लेखकों को इस उत्कृष्ट इन्फोग्राफिक पुस्तिका को विकसित करने के लिए बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि यह चित्रमय पुस्तिका भविष्य में मानव स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने के लिए तथा कोविड-19 को हराने के लिए नए व्याख्यान को अपनाते हुए आप सभी को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करेगी।

(Ashwini Kumar Choubey)

Office: 250, 'A' Wing,  
Nirman Bhavan, New Delhi-110011  
Tel. : 011-23061016, 23061551  
Telefax : 011-23062828  
E-mail: moshealth.akc@gov.in

Residence :  
30, Dr. APJ Abdul Kalam Road,  
New Delhi-110003  
Tel. : 011-23794971, 23017049

# स्वस्थ कैसे रहें ? ऑनलाइन अध्ययन या काम करते समय

आरामदायक  
कार्यस्थल

4



प्रकाश

5



उचित नींद

6



ऑनलाइन  
अध्ययन

ऑनलाइन शिक्षा

अध्याय -4 ग्राफ



11



Online  
Education

पी.एम इ-विद्या

10



प्रज्ञता

8



अनुशंसित स्क्रीन समय

7



आँखें धोना

9



अत्यधिक स्क्रीन समय



# आरामदायक लंबी बैठकों के लिए आरामदायक कार्यस्थल



पीठ और जांघों का कोण 90 डिग्री होना चाहिए



जांघों और टांगों का कोण 90 डिग्री होना चाहिए



टांगों और पैरों के बीच कोण 90 डिग्री होना चाहिए



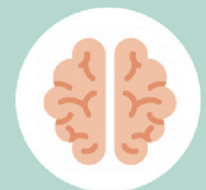
आँखों का तनाव



धुंधली दृष्टि



सूखी आँखें



सिरदर्द

कंप्यूटर का उपयोग करने वाले लोगों की अधिकतम संख्या आँखों पर तनाव और अन्य दृश्य समस्याओं का अनुभव करते हैं। जिसका प्रबंधन कार्यस्थल की समुचित रोशनी से किया जा सकता है।

# बेहतर एकाग्रता और कम तनाव के लिए उचित प्रकाश व्यवस्था

## खराब प्रकाश व्यवस्था

खराब प्रकाश के परिणाम स्वरूप तनाव के साथ-साथ अन्य दृष्टि सम्बंधित लक्षण भी पैदा होते हैं

सीधे सूरज की रोशनी स्क्रीन पर चकाचौंध का कारण बनाती है

आँखों का तनाव

अनुचित प्रकाश व्यवस्था

खराब मुद्रा

खराब प्रकाश व्यवस्था काम की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है, विशेष रूप से जब सटीकता की आवश्यकता होती है और इसलिए उत्पादकता को प्रभावित करता है।

## उचित प्रकाश व्यवस्था

कंप्यूटर पर काम करते समय पर्दे बंद करें

कंप्यूटर कार्य क्षेत्र की उचित प्रकाश व्यवस्था, परेशान आँखों के मुद्दों को कम या खत्म कर सकती है

कई प्रकाश स्रोत

किताबें पढ़ते समय खिड़की के पास टेबल रखें

कंप्यूटर की चकाचौंध और छाया को कम करने के लिए सही प्रकाश व्यवस्था के साथ अपने कार्यक्षेत्र को अधिक उपयोगकर्ता के अनुकूल बनाएं

# ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान ब्रेक लें

अपनी कक्षा के बाद ब्रेक लेने से आपको तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।



## 20-20-20 नियम

हर 20 मिनट

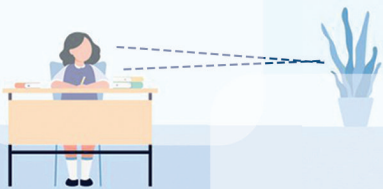
20 सेकंड के लिए कम से कम हर 20 मिनट में अपने कंप्यूटर स्क्रीन से दूर देखें

20 फीट दूर एक वस्तु को देखो

एक वस्तु, जो आप से लगभग 20 फीट की दूरी, पर है, उस पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें। यह प्रक्रिया तनाव को कम करने में मदद कर सकती है।

20 सेकंड के लिए एक ब्रेक ले लो

आप अपनी आंखों को ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को समायोजित कर सकते हैं और एक दूर की वस्तु को देखकर अपनी आंखों को "आराम" दे सकते हैं



# आँखें धोना



# और शारीरिक काम



अक्सर ठंडे पानी से आँखों को धोने से आँखों के दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है और उन्हें सूखने से रोका जा सकता है

शारीरिक गतिविधि से एकाग्रता बढ़ती है साथ ही काम की ओर ध्यान भी जाता है।



एक छोटा ब्रेक लें और योग करें, चलना या स्ट्रेचिंग व्यायाम अपने आप को आरामदायक बनाने के लिए करें।



# बच्चों के लिए अनुशंसित स्क्रीन समय

हमें अनावश्यक स्क्रीन के उपयोग से क्यों बचना चाहिए?

बहुत अधिक स्क्रीन समय का कारण बनता है



दृष्टि की समस्याएं



हमारी नींद को प्रभावित

ध्यान केंद्रित समस्याएँ



तनाव एवं बेचौनी



18 महीने या उससे कम



स्क्रीन समय नहीं

परिवार और दोस्तों के साथ केवल लाइव वीडियो चैट

18 महीने से 2 साल



एकल उपयोग से बचें और स्क्रीन समय को भी सीमित करता है

बच्चे केवल उच्च गुणवत्ता वाले शैक्षिक कार्यक्रम देखें हैं और उनके साथ बैठकर समझ सुनिश्चित करें।

2 से 5 साल



दिन में एक घंटे स्क्रीन समय ही अनुशंसित किया जाना चाहिए

देखने के साथ-साथ समझ सुनिश्चित करें और उनका प्रयोग अपने क्षेत्र में करें।

6 या उससे अधिक

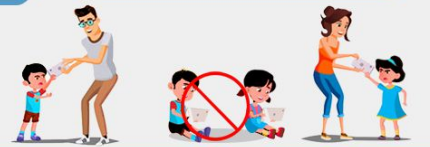


समय खर्च और मीडिया के प्रकार पर लगातार सीमा सुनिश्चित की जानी चाहिए

नींद, व्यायाम और अन्य व्यवहार स्क्रीन समय के कारण प्रभावित नहीं होना चाहिए



माता-पिता कुछ बातों का ध्यान रखेंगे



बेहतर एकाग्रता और ध्यान के लिए उचित नींद

आयु वर्ग

- शिशुओं 4-12 महीने पुराना
- 1-2 साल के बच्चे
- 3-5 साल के बच्चे
- 6-12 साल के बच्चे
- 13-18 साल के बच्चे

प्रति रात घंटे

- 12 - 16 घंटे प्रति 24 घंटे की अवधि
- 11 - 14 घंटे प्रति 24 घंटे की अवधि
- 10 - 13 घंटे प्रति 24 घंटे की अवधि
- 09 - 12 घंटे प्रति 24 घंटे की अवधि
- 08 - 10 घंटे प्रति 24 घंटे की अवधि





# अत्यधिक स्क्रीन समय/गेमिंग और स्वास्थ्य को जोखिम



शारीरिक गतिविधियों और नींद जैसे स्वस्थ व्यवहार एवं आदतों को खत्म कर देता है।



कम नींद, सिरदर्द, उच्च रक्त चाप आदि जैसी हानिकारक आदतें उत्पन्न होती है।



गेमिंग विकार (गेमिंग एडिक्शन) का विकास।



कुछ खेलों में जुए जैसे तत्व होने के कारण ये जुए को प्रोत्साहित करता है।

यदि अत्यधिक स्क्रीन समय के संकेत दिख रहे हैं तो तुरंत कार्रवाई करें।

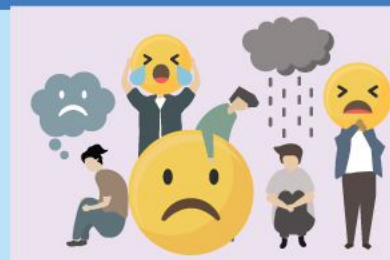
माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ व्यवहार में बदलाव।



शिक्षकों के साथ-साथ अभिभावकों द्वारा दिए गए कार्यों पर ध्यान देने की कम क्षमता।



मनोदशा और प्रकोप को नियंत्रित करने की क्षमता में परिवर्तन।



व्यक्ति के बुनियादी कार्यों जैसे नींद, भोजन, व्यायाम आदि की प्राथमिकता में बदलाव।



शौचालय तथा रसोई में मोबाइल का इस्तेमाल।

# प्रज्ञता डिजिटल शिक्षा पर दिशानिर्देश

प्रज्ञता दिशानिर्देश: इसमें डिजिटल लर्निंग के आठ अलग-अलग चरण शामिल हैं :



योजना



समीक्षा



व्यवस्था



मार्गदर्शक



बात



निर्दिष्ट करना



निगाह रखना



सराहना

ये कदम चरणबद्ध योजना और डिजिटल शिक्षा के कार्यान्वयन में मदद करते हैं।



पूर्व-प्राथमिक छात्रों के लिए ऑनलाइन कक्षाएं दिन में 30 मिनट से अधिक नहीं होनी चाहिए।

30 मिनट



भारत सरकार के पहल में कार्यक्रम दीक्षा, स्वयं प्रभा, रेडियो वाहिनी और शिक्षा वाणी शामिल हैं।



पहली से आठवीं कक्षा के लिए, एक दिन में 45 मिनट तक के दो ऑनलाइन सत्र से अधिक आयोजित नहीं किए जाने चाहिए।

45 मिनट 2 सत्र



45 मिनट 4 सत्र



कक्षा 9 वीं से 12 वीं तक, ऑनलाइन कक्षाओं के लिए अधिकतम 45 मिनट तक के चार सत्रों में से प्रत्येक का सुझाव दिया गया है।

# पी.एम. इविद्या: डिजिटल/ऑनलाइन शिक्षा

भारत सरकार द्वारा  
स्कूल शिक्षा के लिए दीक्षा का प्रयास


ई-कंटेंट अपंग छात्रों के लिए

एक कक्षा एक चैनल—  
12वीं कक्षा तक एक  
निर्धारित टीवी चैनल



## मनोदर्पण

कोविड-19 के प्रकोप और उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य के लिए छात्र, शिक्षकों और परिवारों के मनोवैज्ञानिक समर्थन के लिए एक नई पहल।

 स्कूल के छात्रों के साथ-साथ विश्वविद्यालय/कॉलेज के छात्रों के लिए मनोसामाजिक सहायता और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए परामर्श।



छात्रों को प्रोत्साहित करें



सशक्त किशोर सहकर्मी समर्थन



सक्रिय समर्थन प्रदान करना



नए कौशल को बढ़ावा दें एवं समर्थन करें



# ऑनलाइन पढ़ाई या काम करते समय स्वस्थ रहें



**डॉ सुमन मोर**

एसोसिएट प्रोफेसर और चेरपरसोन  
पर्यावरण अध्ययन विभाग  
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ -140014, भारत



**डॉ रवींद्र खैवाल**

पर्यावरण स्वास्थ्य के अतिरिक्त प्रोफेसर  
सामुदायिक चिकित्सा विभाग और सार्वजनिक स्वास्थ्य स्कूल  
(पी जी आई एम ई आर), चंडीगढ़-160012, भारत

यह दस्तावेज पर्यावरण अध्ययन विभाग, पंजाब यूनिवर्सिटी (पी यू), चंडीगढ़, सामुदायिक चिकित्सा विभाग और सार्वजनिक स्वास्थ्य के स्कूल, पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पी जी आई एम ई आर), चंडीगढ़ द्वारा तैयार किया गया है। प्रस्तुत जानकारी वर्तमान ज्ञान पर आधारित है और उभरते सबूत के साथ अद्यतन करने की आवश्यकता हो सकती है। इस पुस्तक का उद्देश्य व्यक्तिगत और जागरूक ऑनलाइन काम या पढ़ाई करते समय समुदाय के स्वस्थ रहने के लिए है

ISBN: Applied

© लेखकों : लिखित स्वीकृति के बिना कोई प्रतिकृति या उपयोग की अनुमति नहीं है

