

Family Screen-Time Agreement

প্ৰিয় অভিভাৱক,

এই পৰিয়ালিক Screen-Time Agreement (ম'বাইল আৰু স্ক্ৰীণ ব্যৱহাৰৰ নিয়ম) আপোনাৰ সন্তানৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ, সৃষ্টিশীল আৰু আনন্দদায়ক সময় নিৰ্মাণ কৰাত সহায় কৰিব। অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ সন্তানৰ লগত একেলগে এই চুক্তি পঢ়ক আৰু সেই মতে কাৰ্য কৰক।

1. দৈনন্দিন ম'বাইল সময়-

- 5 বছৰ তলৰ শিশু: দিনত ১ ঘণ্টা সীমিত ম'বাইল ব্যৱহাৰ।
- 6-10 বছৰ শিশু: দিনত ১-২ ঘণ্টা সীমিত ম'বাইল ব্যৱহাৰ।
- 11-14 বছৰ শিশু: দিনে ২-৩ ঘণ্টা সীমিত ম'বাইল ব্যৱহাৰ।

2. স্ক্ৰীণ-মুক্ত সময়-

- পৰিয়ালিক খোৱাৰ সময় আৰু টোপনি যোৱাৰ আগৰ ১ ঘণ্টা সম্পূৰ্ণ স্ক্ৰীণ-মুক্ত।
- সপ্তাহৰ অন্তত ১ দিন "No Mobile Day" পালন।

3. বিকল্প আৰু সৃষ্টিশীল ক্ৰিয়াকলাপ-

- ছবি আঁকা, গল্প লিখা, সংগীত, খেল আৰু বাহিৰৰ ক্ৰিয়াকলাপত অংশ লোৱা।
- পৰিয়ালিক সময়ত একেলগে খেল, গল্প, কাহিনী বা ব্যৱহাৰিক কামত জড়িত হোৱা।

4. পৰিয়ালিক অংশগ্ৰহণ-

- অভিভাৱকে নিজৰ ম'বাইল ব্যৱহাৰ সীমিত কৰিব আৰু সন্তানৰ লগত একেলগে সময় কটাব।
- বিদ্যালয় আৰু কমিউনিটি কাৰ্যসূচীত আপোনাৰ শিশুক অংশ ল'বলৈ উৎসাহিত কৰক।

5. বহিঃসংযোগ- আৰু প্ৰশংসা

- শিশুৰ সফলতা বা সৃষ্টিশীলতাৰ বাবে ধনাত্মক প্ৰশংসা দিয়া।
- স্ক্ৰীণৰ পৰা আঁতৰাৰ প্ৰয়াসত শিশুৰ মনোবল বৃদ্ধিৰ বাবে ইতিবাচক সমৰ্থন আগবঢ়োৱা।

Signature:

অভিভাৱক: _____

শিশু: _____

তাৰিখ: _____

এই চুক্তি পালন কৰাৰ উদ্দেশ্য হৈছে শিশুক স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস, পৰিয়ালিক সম্পৰ্ক আৰু সৃষ্টিশীল ক্ৰিয়াকলাপৰ সৈতে সংযুক্ত কৰা।