Video #728

Resources by Dhruv Rathee

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
1	LocalCircles ने October 2024 में India के 368 urban districts के 70,000 से ज्यादा parents का survey किया। इनमें से 66% parents ने स्वीकार कहा कि उनके बच्चे social media, OTT और online games के addicted हैं। 58% parents ने कहा कि इस addiction के कारण उनके बच्चों में aggression और impatience बढ़ रहा है।	Business Standard 5th November 2024	https://www.business-standard.com/india-news/66-parents-believe-children-addicted-to-social-media-gaming-finds-survey-124110501235_1.html
2	World Health Organisation recommend करता है कि 2 साल से छोटे बच्चों का screen time zero होना चाहिए और 2 से 4 साल के बच्चों का maximum 1 घंटा per day।	WHO - Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children Under 5 Years of Age	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf
3	India में 5 साल से कम उम्र के बच्चे average daily 2.2 घंटे screens के सामने बिताते हैं - WHO की limit से double! 10 studies, जिनमें total 2,857 बच्चे शामिल रहे, उनके analysis में ये data सामने आया। और सबसे shocking बात: 2 साल से छोटे बच्चे, जिन्हें बिल्कुल screen नहीं दिखानी चाहिए, India में उनका average screen time 1.2 घंटे है। एक अनुमान है कि 5 साल से छोटे लगभग 60-70% बच्चे recommended level से ज्यादा वक्त screens के साथ बिताते हैं।	The Times of India 9th July 2025	https://timesofindia.indiatimes.com/india/2-2-hours-per-day-screen-time-of-indian-kids-2x-safe-limit-claims-study/articleshow/122328190.cms

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
4	, Haryana के 9 साल के Aarav (Name Change) की कहानी। Aarav के दोनों parents working थे। जब Aarav केवल 1 साल का था, तभी उसके parents ने busy schedule के कारण उसे smartphone देना शुरु कर दिया। शुरुआत में लगा कि यह एक convenient solution है - बच्चा शांत रहता था और parents अपना काम कर सकते थे। धीरे-धीरे Aarav को phone की आदत लग गई। वो खाना तभी खाता, जब उसके पास phone होता। यह एक clear warning sign था, लेकिन parents ने इसे ignore कर दिया। जब Aarav 4 साल का हुआ, तो parents ने उसे खुद का phone gift कर दिया। बाहर खेलने की जगह वो phone में busy रहता। tantrum करता - बिल्कुल किसी addict की तरह।	The Indian Express 4th July 2017	https://indianexpress.com/article/india/delhi-9-yr-old-cuts-arm-with-knife-in-youngest-case-of-mobile-dependence-4734244/
5	Association of Community Ophthalmologists of India (ACOIN) के doctors के मुताबिक, अगर ऐसा ही चलता रहा तो 2050 तक India के आधे बच्चों को Myopia होगा और उन्हें चश्मा लगाना पड़ेगा।	India Today 3rd May 2025	https://www.indiatoday.in/health/story/myopia-crisis-children-screen-addiction-half-of-indian-kids-glasses-nearsightedness-2717502-2025-05-03
6	ज्यादा screen time से बच्चों की sleep cycle भी बिगड़ती है और insomnia जैसे sleep disorder होते हैं।	The Times of India 16th March 2024	https://timesofindia.indiatimes.com/city/kolkata/impact-of-screen-time-and-poor-food-habits-on-sleep-in-kids-world-sleep-day/articleshow/108535648.cms

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
7	5 से 17 साल के बच्चों पर की गईं 67 studies के एक review में सामने आया कि ज्यादा screen use करने पर बच्चों का total sleep time कम हो जाता है।	American Academy of Pediatrics 1st November 2017	https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S92/34177/Digital-Media-and-Sleep-in-Childhood-and?autologincheck=redirected
8	Finland की एक study, जिसमें 3 से 6 साल के 736 बच्चे शामिल रहे, उसके मुताबिक, screen time में per 1 hour increase पर sleep duration 10 minute कम हो जाती है। इसी तरह China में 3 से 6 साल तक के 2,278 बच्चों पर हुई एक study में सामने आया कि screen time में per 1 hour increase पर sleep disorder होने का खतरा 12% बढ़ जाता है। (keywords for search: Finland, China) इसमें main role play करता है- Melatonin hormone, जो नींद में मदद करता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11280700/
9	ये hormone, human body में रात के समय produce होता है, जब lights नहीं होतीं।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/
10	लेकिन Electronic devices से निकलने वाली light, इस hormone को suppress कर देती है,	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11280700/

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
11	जिससे रात में देर से नींद आती है और गहरी नींद (REM Sleep) कम हो जाती है। बच्चे इस light को लेकर ज्यादा sensitive होते हैं और उनमें melatonin suppression, adults के मुकाबले double होता है।	National Library of Medicine	https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S92/34177/Digital-Media-and-Sleep-in-Childhood-and?autologincheck=redirected
12	इससे school में उनका performance खराब होता है और learning पर impact पड़ता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/
13	बाकी और भी कई psychological problems होने लगती हैं।	American Academy of Pediatrics 1st November 2017	https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S92/34177/Digital-Media-and-Sleep-in-Childhood-and?autologincheck=redirected
14	इसका एक कारण ये है कि बच्चे बाहर जाकर कम physical activity करते हैं।	The Indian Express 19th January 2024	https://indianexpress.com/article/parenting/nutrition/screen-time-impact-childrens-nutrition-childhood-obesity-precautions-tips-monitor-9117002/
15	एक Shocking fact है कि US में आज के दिन बच्चे जेल में बंद कैदियों से भी कम समय outdoor spend करते हैं।	Bored Teacher	https://www.boredteachers.com/post/prisoners-of-the-classroom

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
16	इसी तरह UK में जब एक survey में 1,000 बच्चों से पूछा गया कि उनका school में sports को लेकर क्या सोचना है तो 23% बच्चों ने कहा कि computer पर video game खेलना भी exercise है। इस thinking से obesity का खतरा बढ़ता है।	BBC 23rd June 2015	https://www.bbc.co.uk/newsround/33240073
17	बच्चों को phone चलाते वक्त खाना खाने की आदत भी पड़ जाती है, जिससे screen time के साथ-साथ उनका energy intake और weight बढ़ता जाता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/
18	18 महीने का Shubh, तब तक खाना नहीं खाता, जब तक उसकी मां उसे phone पर cartoon लगाकर नहीं दे देतीं। Shubh अकेला नहीं है।	The Times of India 11th June 2022	https://timesofindia.indiatimes.com/city/lucknow/parents-push-kids-towards-screen-addiction/articleshow/92139118.cms
19	Mumbai, Pune, Ahmedabad और Bengaluru में हुए एक survey में सामने आया कि 80% mothers खाना खिलाते समय अपने बच्चों को TV दिखाती हैं, ताकि वो शांति से खाना खा ले। लेकिन इससे बड़ा नुकसान होता है।	The Times of India 2nd March 2014	https://timesofindia.indiatimes.com/india/80-moms-glue-kids-to-tv-before-feeding-them-survey/articleshow/31240156.cms
20	screen पर ध्यान होने के कारण बच्चे खाने को ज्यादा समय तक मुंह में रखते हैं, जिससे cavities होने का खतरा बढ़ जाता है। वे खाने को अच्छे से चबाते भी नहीं है, जिससे digestion related issues होते हैं।	The Indian Express 23rd February 2025	https://indianexpress.com/article/cities/pune/excessive-phone-toddlers-aged-raises-alarm-9852232/

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
21	ज्यादा content देखने से बच्चों के दिमाग में changes होते हैं। बचपन के पहले कुछ सालों में ही develop होने वाली उनकी executive functioning skills कमजोर रह जाती हैं।	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness
22	Executive functions, ऐसी mental processes होती हैं, जो किसी goal को achieve करने और social interactions में हमारी मदद करती हैं।	Science Direct	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128042816000112
23	ये functions, everyday life की लगभग हर चीज में हमारी help करते हैं और emotional control, learning और mental health के लिए जरूरी होते हैं। यही आगे चलकर बच्चे की पढ़ाई, relationships, job success, और खुद की care करने की ability को shape करते हैं।	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness
24	JAMA Pediatrics में published 437 बच्चों पर हुई एक study के मुताबिक, 1 साल की उम्र में बच्चे का screen time जितना ज़्यादा होगा	JAMA Pediatrics 30th January 2023	https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2800776?guestAccessKey=54cd7688-b1f5-45f9-9c18-fb18a253b2dd
25	9 साल की उम्र में उसकी executive functioning उतनी ज़्यादा खराब होगी।	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
26	Over screen time से बच्चों के brain के parietal lobes में भी changes होते हैं, जिससे उनकी touch, heat, cold और pain जैसी sensory information को process करने की ability affect होती है।	The Economic Times 19th November 2023	https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/researchers-say-screen-time-found-to-affect-childrens-brain-physically-functionally/articleshow/105327732.cms
27	इसी तरह ज्यादा screen time, उन interactions से time छीन लेता है, जो बच्चों को social skills सिखाने के लिए बहुत जरूरी होते हैं।	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness
28	बच्चे social learner होते हैं, यानि वो अपने parents या बाकी लोगों के साथ होने वाले interaction से सीखते हैं। वो सिर्फ़ words सुनकर repeat नहीं करते बल्कि parents के lip movement को भी study करते हैं, और Screen पर वो 2D में अच्छे से नहीं हो पाता।	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness
29	लेकिन जब वो phone चला रहा होता है, तो वो interact नहीं कर सकता और उसे केवल एक तरफ से info मिलती है।	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness
30	वो बहुत कुछ सुनता है, लेकिन बोलता नहीं है।	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
31	इससे बच्चे का language development अच्छे से नहीं हो पाता। 2.5 साल से 4 साल के 421 बच्चों के parents के एक survey में सामने आया कि जब parents और बच्चों में से कोई भी phone में busy रहता है तो बच्चों की grammar और vocabulary कमजोर रह जाती है।	CNN 12th September 2024	https://edition.cnn.com/2024/09/12/health/phones-screens-kids-language-development
32	ऐसा इसलिए क्योंकि लोगों के चेहरे देखकर बच्चों का दिमाग active होता है।	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness
33	बच्चे सोचते हैं कि कैसे interact करना है, जबकि screens जैसे two-dimensions में present की जाने वाली information को समझने में दिक्कत होती है। उन्हें समझ नहीं आता कि क्या real है और क्या fantasy.	CNN 30th January 2023	https://edition.cnn.com/2023/01/30/health/screen-time-infants-executive-function-wellness
34	साल की उम्र में mamma, papa कहना शुरु किया, लेकिन इसके बाद screen use के कारण उसका speech development रुक गया। 5 साल की होने पर भी वो कुछ ही words बोल पाती थी। Priya एक साल से उसकी speech therapy करा रही हैं, लेकिन अभी भी वो पूरे sentences form नहीं कर पाती।	Decode 14th June 2024	https://www.boomlive.in/decode/toddlers-are-finding-it-hard-to-speak-because-of-rising-screen-time-25628
35	Language delay के अलावा Screen के सामने बैठे रहने से body inactive रहती है, जिससे बच्चे चलने-फिरने, हाथ-पैरों के इस्तेमाल जैसी motor skills की कम practice कर पाते हैं और ये कमजोर रह जाती हैं।	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
36	7,097 बच्चों पर की गई एक study के मुताबिक	JAMA Pediatrics 30th January 2023	https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2808593?guestAccessKey=59506bf3-55d0-4b5d-acd9-be89dfe5c45d
37	अगर 1 साल की उम्र में बच्चे का screen time 1 से 4 घंटे के बीच है, तो 2 साल की उम्र तक उसकी communication	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness
38	problem-solving skills के development में 3 गुना delay हो सकता है। अगर screen time 4 घंटे से भी ज़्यादा है, तो communication skills में 4.78 गुना delay, हाथ, उंगलियों और कलाइयों की small muscles के movement (fine motor skills) में 1.74 गुना delay और personal और social skills में 2 गुना delay हो सकता है।	CNN 21st August 2023	https://edition.cnn.com/2023/08/21/health/screen-time-child-development-delays-risks-wellness
39	Covid pandemic में Ahmedabad के एक couple ने अपनी बच्ची को घर में ही रखा और screen दिखाते रहे। इसका result हुआ कि 4 साल की होने पर भी वो कुछ ही कदम चलना सीखी और बोलती भी बहुत कम थी।	The Times of India 5th July 2021	https://timesofindia.indiatimes.com/city/ahmedabad/confined-to-homes-screen-addicted-toddlers-find-it-difficult-to-walk-talk/articleshow/84125337.cms

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
40	बच्चों को attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) develop होने लगता है, जिसमें वे attention बनाकर नहीं रख पाते और impulsive और hyperactive हो जाते हैं।	National Library of Medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37163581/
41	Rohan (Name Change) का case कुछ ऐसा ही है, उसके parents working professionals थे। 2 साल की उम्र में जब उसे खाना खिलाना मुश्किल हो जाता था, तो उसके पापा अपना phone उसे दे देते थे cartoon videos के साथ। उसके बाद ये daily routine बन गया। Parents ने observe किया कि 'R' phone के साथ अच्छे से engage करता था और tantrums नहीं करता था। धीरे-धीरे 'R' cartoon characters की voices mimic करने लगा और उनके dialogues repeat करने लगा। धीरे-धीरे उसका screen time बढ़ता गया और उसमें severe ADHD के symptoms दिखने लगे। वो inattentive रहने लगा, social interactions में कोई interest नहीं दिखाता। वो pre-nursery school में अपने Classmates की तरह टिककर नहीं बैठ सकता था।	Indian Journal of Psychiatric Social Work	http://pswjournal.org/index.php/ijpsw/article/view/638/276
42	इसके अलावा Clinics में over Screen time और बच्चों में Autism में भी एक indirect link देखने को मिला है, जिसे virtual autism कहा जाता है।	India Today 21st August 2024	https://www.indiatoday.in/health/story/how-excessive-screen-time-is-putting-indian-children-at-risk-for-multiple-disorders-2580873-2024-08-12

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
43	इसमें social withdrawal, social skills का develop न होना, language और communication delays और attention disorder जैसी चीज़ें हो सकती हैं।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10979776/
44	10.5 साल से छोटे बच्चों पर हुईं 117 studies के एक meta-analysis के मुताबिक, जिन बच्चों का screen time ज़्यादा होता है, उन बच्चों में anxiety और depression होने का खतरा ज्यादा होता है। जब ये problems आती हैं, तो बच्चे उनसे cope करने के लिए और ज्यादा screen use करने लगते हैं–और फिर वो इसी cycle में फंस जाते हैं। कई बार जो बच्चे पहले से emotionally struggle कर रहे होते हैं	CNN 9th June 2025	https://edition.cnn.com/2025/06/09/health/screen-time-kids-emotional-problems-alaimo-wellness
45	वो phone और video games को एक escape की तरह use करते हैं।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/
46	इससे शुरू में थोड़ा relief मिलता है, लेकिन धीरे-धीरे यही उनके emotional issues को और ज़्यादा बढ़ा देता है।	CNN 9th June 2025	https://edition.cnn.com/2025/06/09/health/screen-time-kids-emotional-problems-alaimo-wellness
47	वे real life में लोगों से बात करके अपनी दिक्कतों से cope करना नहीं सीखते और depression, insomnia और loneliness में और गहरा चले जाते हैं।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
48	excessive screen time का सबसे बड़ा नुकसान है, internet addiction, खासकर social media platforms और video games का, वही जो Aarav के साथ हुआ था। ये बिल्कुल एक नशे की तरह काम करता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/
49	ये बिल्कुल एक नशे की तरह काम करता है। online engaging content देखने या use करने पर दिमाग में dopamine release होता है, जिससे बच्चों को अच्छा लगता है और brain का reward system active हो जाता है, और उनके लिए phone बंद करना मुश्किल होता जाता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11804976/
50	धीरे-धीरे brain को dopamine के normal level की आदत पड़ जाती है, जिसे reduced reward sensitivity कहा जाता है। ये addiction की सबसे बड़ी निशानी है। ऐसा होने पर बच्चे को उतना ही pleasure पाने के लिए ज्यादा dopamine चाहिए होता है और वो online ज्यादा समय बिताने लगता है। इस level पर आकर बच्चा पूरी तरह से addict हो चुका होता है और उसका screen time बढ़ता जाता है। (section- review) ठीक ऐसा ही बाक़ी addictions में भी होता है। इस तरह के addiction से उनके लिए बाहर आना मुश्किल होता है और phone छीनने पर वो बहुत अजीब react करने लगते हैं। इन बच्चों के depression में जाने या insomnia होने का खतरा भी ज्यादा होता है।	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246471/

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
51	कई बार बच्चे harmless से दिखने वाले content से भी addict हो सकते हैं। जैसे कि CoComelon नाम का एक youtube channel है, जिसके videos आपको हर घर में चलते मिलेंगे। CoComelon के videos में बच्चों को numbers, letters, colors और daily activities जैसी basic चीजें सिखाई जाती हैं- कुछ भी seemingly harmful नहीं।	Newsweek 15th August 2023	https://www.newsweek.com/cocomelon-kids-zombie-addiction-adhd-speech-delay-autism-1792511
52	लेकिन CoComelon के content को इस तरह से मनाया जाता है कि बच्चे videos देखते रहें और channel को छोड़कर ना जाएं।	The New Yorker 10th June 2024	https://www.newyorker.com/magazine/2024/06/17/cocomelon-children-television-youtube-netflix
53	Cocomelon के videos में extremely saturated colours का use किया जाता है	Psychologs 29th November 2024	https://www.psychologs.com/the-cocomelon-nightmare-educational-tool-or-a-cause-for-concern/
54	Energetic music होता है और तेजी से हर 2 से 3 second पर scene change होते हैं।	News Week 15th August 2023	https://www.newsweek.com/cocomelon-kids-zombie-addiction-adhd-speech-delay-autism-1792511
55	owner company Moonbug में एक internal guideline है कि एक लोरी (lullaby) के end में characters को सोते हुए नहीं दिखाया जाएगा क्योंकि ये देखकर बच्चे भी video को pause करके सोने चले जाएंगे।	The New Yorker 10th June 2024	https://www.newyorker.com/magazine/2024/06/17/cocomelon-children-television-youtube-netflix

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
56	इस सबसे धीरे-धीरे बच्चे CoComelon के videos के addict हो जाते हैं। जब उन्हें ये videos नहीं दिखाए जाते तो वे गुस्सा दिखाते हैं और अपने emotions को control नहीं कर पाते। इसके अलावा cocomelon जैसे fast-paced videos बहुत ज्यादा देखने से बच्चों का focus और attention span भी कम हो जाता है। उन्हें daily activities slow और monotonous लगने लगती हैं और वे उनमें interest दिखाना बंद कर देते हैं। जैसे इस video को देखिए cocomelon की tone सुनते ही बच्चे सब कुछ छोड़ कर भागने लगते हैं।	Psychologs 29th November 2024	https://www.psychologs.com/the-cocomelon-nightmare-educational-tool-or-a-cause-for-concern/
57	कई parents ये complain कर चुके हैं कि CoComelon के कारण उनके बच्चों में anger issues, attention-deficit/hyperactivity disorder, autism और speech delay हो रहा है। कुछ का कहना है कि उनके बच्चे एक zombie की तरह behave करते हैं। और ये सब किससे हुआ- harmless दिखने वाले content से, जो बच्चों को educate करने का दावा करता है।	News Week 15th August 2023	https://www.newsweek.com/cocomelon-kids-zombie-addiction-adhd-speech-delay-autism-1792511

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
58	लेकिन parents को भी introspect करने की जरूरत है। रोते हुए बच्चे को smartphone देकर या TV चलाकर शांत करना short-term में फायदेमंद लग सकता है, लेकिन long-term में इससे problems कम होने की जगह बढ़ती हैं। बच्चे को अगर शांत कराना है तो फायदेमंद ये है कि उसे emotions manage करना सिखाया जाए। लेकिन आमतौर पर phone को एक shortcut की तरह इस्तेमाल किया जाता है। बच्चा भी समझने लगता है कि अगर उसे phone चाहिए तो tantrum करना पड़ेगा। इसके कारण उसे अपने काम कराने के लिए tantrum करने की आदत पड़ जाती है।	CNN 12th September 2022	https://edition.cnn.com/2022/12/12/health/tantrum-distraction-screens-parenting-wellness
59	तो अब इस problem का solution क्या है? सबसे important solution ये है कि आप खुद भी बच्चों के सामने screen से दूर रहना सीखें। Pediatric Research Journal की एक study के मुताबिक, जो parents बच्चों के	Pediatric Research	https://www.nature.com/articles/s41390-024-03243-y
60	आप उन्हें verbally मना करते रहें क्योंकि बच्चे words से ज्यादा actions पर ध्यान देते हैं। जब बच्चा अपने parents को कोई screen इस्तेमाल करते देखता है तो उनकी नकल करने की कोशिश करता है।	CNN 27th June 2024	https://edition.cnn.com/2024/06/27/health/parents-kids-screen-time-wellness
61	इसके लिए WHO ने Recommendations दी हुई हैं जिन्हें follow किया जाना चाहिए। 2 साल तक के बच्चों को बिल्कुल screen ना दिखाएं, 2 से 4 साल तक के बच्चों को दिन में maximum 1 घंटा screen use करने दें।	WHO - Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children Under 5 Years of Age	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf

Sr. No.	Statement	Source	Link to Source
62	इस एक घंटे में भी उन्हें high-quality content दिखाएं, जो उनके development में मदद करे। इससे बड़े बच्चों के लिए भी एक limit set करें और educational और interactive content को priority दें। आप खुद बच्चों के साथ programs देखने की कोशिश करें और उनसे इनके बारे में discuss करें।	The Indian Express 10th July 2025	https://indianexpress.com/article/lifestyle/toddlers-india-developmental-screen-time-parents-mental-health-experts-10109432/
63	बच्चों को दिन में लगभग 3 घंटे outdoor games या dance जैसी activities में participate करने के लिए encourage करें , जिससे उनका physical development हो। घर में भी screen की जगह creative activities पर ज्यादा ध्यान दें, जैसे singing, Building blocks, puzzles या reading.	WHO 24th April 2019	https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more
64	Screen का use discourage करने के लिए आप घर के अंदर कुछ भी screen free zones बना सकते हैं। जैसे bedroom, dining table पर phone पर ban.	Indian Psychiatric society	https://indianpsychiatricsociety.org/wp-content/uploads/2020/06/E-Booklet-RECOMMENDATIONS-FOR-SCREEN-USE.pdf