St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs' UNIT PRESENTS

LESSON FOR LIFE

1

ഹ്രസ്വകാല

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs' UNIT PRESENTS

- CLASS-1

- DIGITAL DISCIPLINE

ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം

- **ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം** എന്നാൽ സാങ്കേതികവിദ്യയും ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളും സാങ്കേതികവിദ്യയും ശ്രദ്ധയോടെയും സന്തുലിതമായും വിവേകത്തോടെയും ഉപയോഗിക്കുക എന്നാണ്. ഇത് സാങ്കേതികവിദ്യയെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചല്ല, മറിച്ച് ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും മികച്ച ജീവിതം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുമാണ്.
-

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs’ UNIT PRESENTS

എന്തുകൊണ്ട് ആണ് ഇത് പ്രാധാന്യമുള്ളത് ആകുന്നത് ?

നിരന്തരമായ ഡിജിറ്റൽഉപയോഗം ശ്രദ്ധയെ ഇല്ലാതാക്കുകയും ഉൽപാദനക്ഷമത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം പരിശീലിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധ, മാനസികാരോഗ്യം, ബന്ധങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം എന്നിവ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs' UNIT PRESENTS

എങ്ങനെ ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം ഉണ്ടാക്കാം

- സ്ക്രീൻ സമയം പരിമിതപ്പെടുത്തുക
- .ഡിജിറ്റൽ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക
- .വ്യായാമം,സാമൂഹികപ്രവർത്തനം അല്ലെങ്കിൽ മുഖാമുഖ ഇടപെടലുകൾ പോലുള്ള ഓഫ്‌ലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുക.

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs' UNIT PRESENTS

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs’ UNIT PRESENTS

ഡിജിറ്റൽ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക:

- സുരക്ഷിതമായ പാസ്‌വേഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക ,
- സ്വകാര്യതാ ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുക ,
- ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ഉള്ളടക്കം പങ്കിടൽ
- സുരക്ഷിതമായ വെബ്സൈറ്റുകളുടെ ഉപയോഗം
- അപരിചിതരുമായുള്ള ഓൺലൈൻ ബന്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- ഫോട്ടോകളുടെ പങ്കിടൽ സുരക്ഷിതമാക്കുക

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- മെച്ചപ്പെട്ട ശ്രദ്ധയും ഉൽപാദനക്ഷമതയും.
-
- ജീവിതവിജയം

- മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കവും ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും.
- ശക്തമായ യഥാർത്ഥ ലോകബന്ധങ്ങൾ.
- മെച്ചപ്പെട്ട നിയന്ത്രണബോധവും ക്ഷേമവും

St George HSS,Muttar

LITTLE KITEs' UNIT PRESENTS

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- .സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം
- സമയലാഭം
-
- സുരക്ഷിതത്വം
- യാഥാർഥ്യബോധം
-
- മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ

ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം എന്നത് ഒരു ശീലമാണ്.

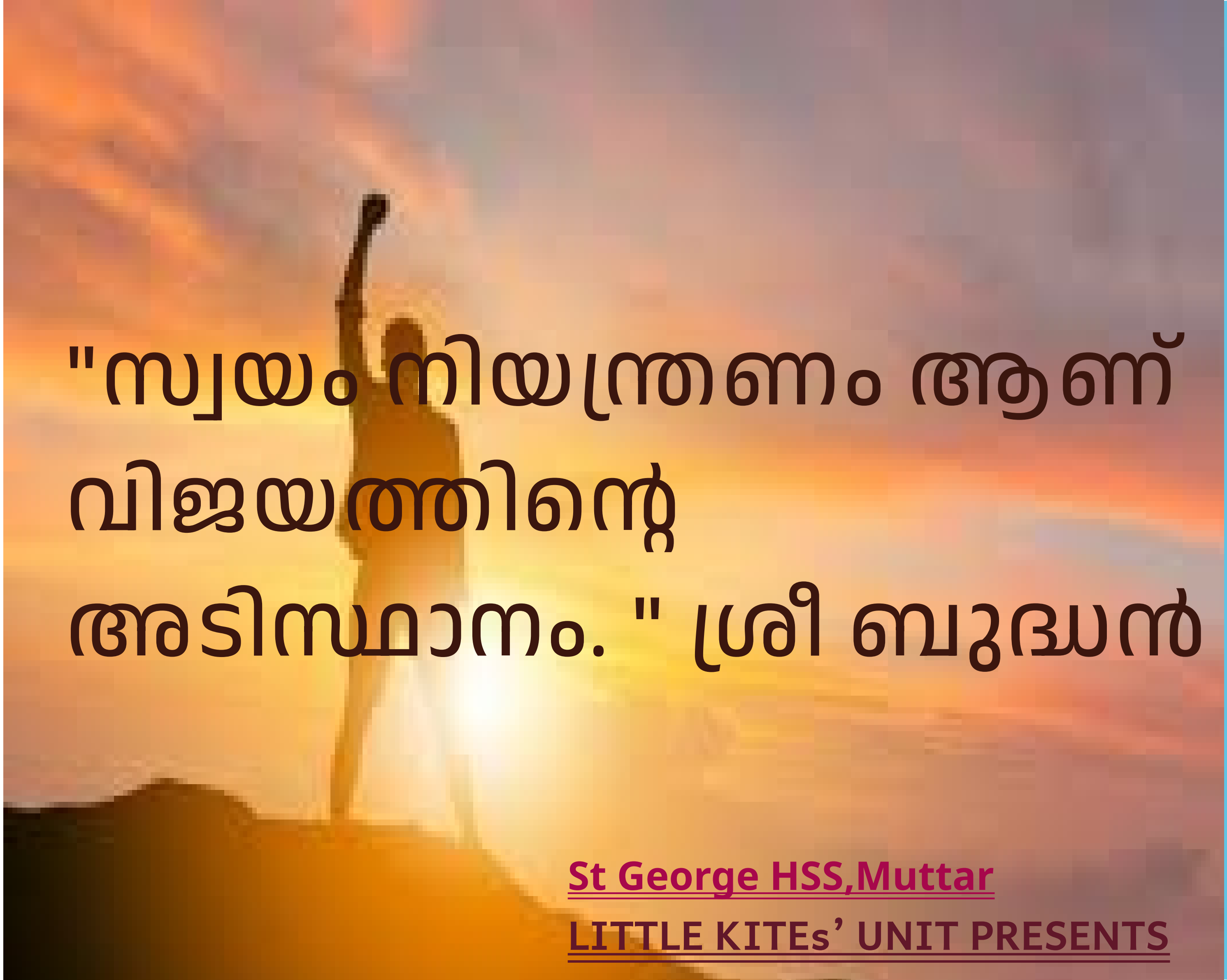
ഇത് പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിലെ ഗുണങ്ങളെ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ദോഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനും കഴിയും.

ഉപകരണ
രഹിത സമയം
ദിവസവും
ക്രമീകരിക്കുക

ഹോം സ്ക്രീനിൽ
നിന്ന്
അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത
ആപ്പുകൾ നീക്കം
ചെയ്യുക.

അനാവശ്യമായ
പുഷ്
അറിയിപ്പുകൾ
ഓഫാക്കുക.

കിടപ്പുമുറി ,
ഭക്ഷണമേശ,
പഠനമുറി
പോലുള്ള
ഡിജിറ്റൽ
ഉപകരണരഹിത
മേഖലകൾ
സൃഷ്ടിക്കുക.


"സ്വയം നിയന്ത്രണം ആണ് വിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. " ശ്രീ ബുദ്ധൻ
St George HSS,Muttar
LITTLE KITEs’ UNIT PRESENTS

WISH YOU ALL THE BEST

THANK YOU

CREDIT BY

ST.GEORGE HSS,MUTTAR

LITTLE KITES' UNIT