



ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ಉತ್ತಮ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪ್ಪಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ವಿಚಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ▶ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ▶ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.
- ▶ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.
- ▶ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿ.
- ▶ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ▶ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

SOURCE Derived from inspired resource: <https://inspired.fb.com/teen-activities/self-care-day/>

FOR MORE SELF CARE TIPS, CHECK OUT THESE ACTIVITIES ON
INSPIRED: <https://inspired.fb.com/teen-activities/10-steps-to-balance/>