



# டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு சற்ற ஓய்வெடுங்கள்

## செயல்பாடு

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பாலான ஆட்கள் இன்று உங்கள் நேரத்தை ஆன்லைனில் நிர்வகிக்க அனுமதிக்கும் கருவிகளைக் கொண்டுள்ளன. அதனுடன் கூட, சில நேரங்களில் தொழில்நுட்பத்திலிருந்து சற்று விலகியிருந்து நம்மை நாமே கவனித்துக் கொள்ள நம் அனைவருக்கும் சிறிது நேரம் தேவை.

**உங்கள் சமநிலையையும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் ஆதரிக்க சில சிறந்த சுய-அக்கறை யோசனைகள் இதோ இங்கே:**

- ▶ ஜிம்முக்கு செல்லுங்கள்
- ▶ தியானம் செய்யுங்கள்
- ▶ ஒரு புத்தகம் படியுங்கள்
- ▶ செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுங்கள்
- ▶ பத்திரிகை பாருங்கள்
- ▶ உங்கள் அபிமான பாட்டைக் கேளுங்கள்
- ▶ ஒரு நண்பரையோ அல்லது குடும்பத்தினரையோ சந்தியுங்கள் அல்லது அழைத்துப் பேசுங்கள்

தகவல் இங்கிருந்து எடுக்கப்பட்டது inspirED resource: <https://inspired.fb.com/teen-activities/self-care-day/>

மேலும் சுய பராமரிப்பு குறிப்புகளுக்கு இந்த நடவடிக்கைகளை INSPIRED-இல் பார்வையிடவும்: <https://inspired.fb.com/teen-activities/10-steps-to-balance/>