



# డిజిటల్ వెల్ఫేర్స్ ప్రేక్ తీసుకొనుట

## కార్యాచరణ

శుభవార్త ఏమిటంటే, ఈ రోజు చాలా యాప్స్ ఆన్‌లైన్‌లో మీ సమయాన్ని నిర్వహించడానికి అనుమతించే టూల్స్ కలిగి ఉన్నాయి. అది ఉన్నప్పటికీ కూడా, కొన్నిసార్లు మనల్ని మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మనందరం సాంకేతికతకు కొంచెం దూరంగా ఉండే సమయం అవసరం.

మీ సమతుల్యత మరియు పూర్తి శ్రేయస్సు కోసం కొన్ని గొప్ప స్వీయ-సంరక్షణ ఆలోచనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: జిమ్ కు వెళ్ళండి

- ▶ జిమ్ కు వెళ్ళండి
- ▶ ధ్యానం చేయండి
- ▶ పుస్తకం చదవండి
- ▶ పెంపుడు జంతువులను దగ్గరకు తీసుకోండి.
- ▶ పత్రికలు చదవండి
- ▶ ఇష్టమైన పాటను వినండి
- ▶ స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యులకు కాల్ చేయండి లేదా వారిని కలవండి

మూలం: రభావోతమైన వనరులనుండి తీసుకోబడింది: <https://inspired.fb.com/teen-activities/self-care-day/>

మరింత సో సోపానం సంరక్షణ చాట్‌కాల కోసం, ఇన్‌స్పైర్డ్ లో ఈ కార్తూచరణలను చూడండి: <https://inspired.fb.com/teen-activities/10-steps-to-balance/>