

प्रती,
सहसंचालक,
तंत्र शिक्षण विभागीय कार्यालय,
सामनगाव रोड, नाशिकरोड,
नाशिक.

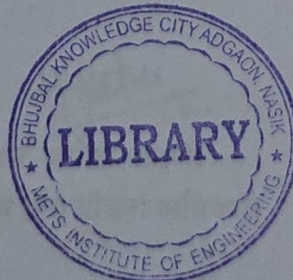
विषय : बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी "तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान", ह्या उपक्रमाचा अहवाल सादर करणे बाबत.

संदर्भ : जावक क्रमांक- सआसकना/भासाशि/ नशामुक्ती/४५०४/२०२५-२६, नाशिक, दिनांक ०१/१०/२०२५ तसेच संदर्भ क्रमांक - जा.क्र.तांशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६४६ , दिनांक ७ नोव्हेंबर २०२५

महोदय,

वरील संदर्भीय पत्रानुसार प्रत्येक महाविद्यालयात मा. मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य यांनी केलेल्या आवाहनास प्रतिसाद तसेच उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन तसेच भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालय यांचेकडून आलेल्या सुचनेनुसार जावक क्रमांक- सआसकना/भासाशि/ नशामुक्ती/४५०४/२०२५-२६, नाशिक, दिनांक ०१/१०/२०२५ तसेच संदर्भ क्रमांक - जा.क्र.तांशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६४६ , दिनांक ७ नोव्हेंबर २०२५ प्रत्येक महाविद्यालयात तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान साजरा करण्याच्या सूचना करण्यात आलेल्या आहेत तरी वरील सुचनेनुसार या विशेष उपक्रमाचे आयोजन मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव, नाशिक-३ येथे बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५, मध्यवर्ती ग्रंथालय, मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव, नाशिक-३. वेळ: सकाळी ११.०० वाजता ह्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते, त्याचा अहवाल आपणास सविनयसादर करित आहोत.

कळावे,



डॉ. विजयकुमार वाणी
प्राचार्य

आवक/जावक लिपीक

सहसंचालक, तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय

नाशिक

INTERNAL NOTE

Ref. No:- BKC/MET/IOE/Library/2025-26

From:- Dr. Sambhaji Patil (Librarian)

To: - All Heads, MET-BKC-IOE, Nashik

Through: - Principal, MET-BKC-IOE, Nashik

Ref.:- जा.क्र.तांशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६२४, दिनांक ४ नोव्हेंबर २०२५

Sub.: - बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी, तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान अंतर्गत वक्तृत्व तसेच निबंध स्पर्धेचे आयोजन करणे बाबत ...

Date:- ५ ऑक्टोबर २०२५

"नोटीस"

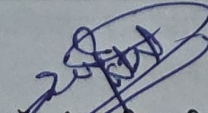
महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक वृंद आणि विद्यार्थ्यांना सूचित करण्यात येते कि, महाविद्यालयातील सर्व विभाग प्रमुख, प्राध्यापक वृंद आणि विद्यार्थी यांना निमंत्रित करण्यात येते कि, मा. मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य यांनी केलेल्या आवाहनास प्रतिसाद तसेच उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन तसेच भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालय यांचेकडून आलेल्या सुचनेनुसार जावक क्रमांक- सआसकना/भासाशि/ नशामुक्ती/४५०४/२०२५-२६, नाशिक, दिनांक ०१/१०/२०२५ तसेच संदर्भ क्रमांक - जा.क्र.तांशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६४६, दिनांक ७ नोव्हेंबर २०२५ प्रत्येक महाविद्यालयात तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान साजरा करण्याच्या सूचना करण्यात आलेल्या आहेत तरी वरील सुचनेनुसार आपण बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी आपल्या महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना आणि ग्रंथालय मार्फत "तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान अंतर्गत", वक्तृत्व तसेच निबंध स्पर्धेचे आयोजन करण्यात येणार आहे. तरी सर्व विद्यार्थ्यांनी यात सहभाग नोंदवावा.


तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० (TFYC ३.०) हे भारत सरकारचे एक राष्ट्रीय अभियान आहे, जे शिक्षण मंत्रालय आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या संयुक्त विद्यमाने सुरु केले आहे. या अभियानाचा मुख्य उद्देश तरुण पिढीमध्ये तंबाखूमुक्त शिक्षणाचे वातावरण निर्माण करणे आणि त्यांना तंबाखूच्या व्यसनाच्या धोक्यांपासून वाचवणे हा आहे. या मोहिमेअंतर्गत, शाळा, महाविद्यालये आणि विद्यापीठे यांना तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था (TOFEI) म्हणून विकसित करण्यावर भर दिला जात आहे.

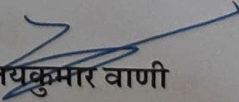
त्यानिमित्ताने आपण सर्वांनी ह्या कार्यक्रमास उपस्थित रहावे. सर्व प्रमुख, कर्मचारी आणि विद्यार्थ्यांनी यामध्ये आपला सहभाग नोंदवावा, तुमची उपस्थिती हीच कार्यक्रमाची यशस्वीता आणि शोभा आहे.

कार्यक्रम स्थळ: बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५, मध्यवर्ती ग्रंथालय, मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव, नाशिक-३.

वेळ: सकाळी ११.०० वाजता


डॉ. संभाजी पाटील
ग्रंथपाल


प्रा. योगेश पाटणी
राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी


डॉ. विजयकुमार वाणी
प्राचार्य

प्रत : सर्व विभाग प्रमुख

अहवाल

, तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान

स्थळ: मध्यवर्ती ग्रंथालय, मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव,
नाशिक - ३

मा. मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य यांनी केलेल्या आवाहनास प्रतिसाद तसेच उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन तसेच भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालय यांचेकडून आलेल्या सुचनेनुसार जावक क्रमांक- सआसकना/भासाशि/नशामुक्ती/४५०४/२०२५-२६, नाशिक, दिनांक ०१/१०/२०२५ तसेच संदर्भ क्रमांक - जा.क्र.तांशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६४६, दिनांक ७ नोव्हेंबर २०२५ प्रत्येक महाविद्यालयात तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० / नशामुक्त भारत अभियान साजरा करण्याच्या सूचना करण्यात आलेल्या आहेत तरी वरील सुचनेनुसार या विशेष उपक्रमाचे आयोजन मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव, नाशिक-३ येथे बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५, मध्यवर्ती ग्रंथालय, मुंबई एज्युकेशनल ट्रस्टचे अभियांत्रिकी महाविद्यालय, भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव, नाशिक-३. वेळ: सकाळी ११.०० वाजता हा कार्यक्रम यशस्वीपणे साजरा केला. हा उपक्रम महाविद्यालयातील राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) युनिट आणि मध्यवर्ती ग्रंथालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आला. उपक्रमात महाविद्यालयातील सर्व विभागांचे प्रमुख, प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विविध शाखांतील विद्यार्थी वर्ग यांचा उत्स्फूर्त सहभाग होता.

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:

या अभियानाचे प्रमुख उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांमध्ये आणि समाजात तंबाखूच्या व्यसनाबद्दल जागरूकता निर्माण करणे, तसेच तंबाखूमुक्त शिक्षणसंस्था (TOFEI) या संकल्पनेचा प्रसार करणे हे होते. यासोबतच, तरुण पिढीमध्ये निरोगी जीवनशैलीबद्दल सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करणे हाही कार्यक्रमाचा हेतू होता.

तंबाखूमुक्त युवा अभियान ३.० (TFYC ३.०) हे भारत सरकारचे एक राष्ट्रीय अभियान आहे, जे शिक्षण मंत्रालय आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या संयुक्त विद्यमाने सुरू केले आहे. या अभियानाचा मुख्य उद्देश तरुण पिढीमध्ये तंबाखूमुक्त शिक्षणाचे वातावरण निर्माण करणे आणि त्यांना तंबाखूच्या व्यसनाच्या धोक्यांपासून वाचवणे हा आहे. या मोहिमेअंतर्गत, शाळा, महाविद्यालये आणि विद्यापीठे यांना तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था (TOFEI) म्हणून विकसित करण्यावर भर दिला जात आहे.

अभियान ३.० चे उद्दिष्ट

- तंबाखूमुक्त शिक्षण वातावरण: सर्व शैक्षणिक संस्थांमध्ये तंबाखूचे सेवन पूर्णपणे थांबवणे.
- तरुणांचे आरोग्य रक्षण: तरुण नागरिक आणि विद्यार्थ्यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामांपासून सुरक्षित ठेवणे.
- जागरूकता: तंबाखूच्या धोक्यांविषयी तरुणांमध्ये जागरूकता वाढवणे.
- नशामुक्त भारत: या अभियानाद्वारे एक स्वस्थ आणि नशामुक्त भारत घडवणे.

अभियान १.० आणि २.० नंतरची प्रगती

- हे अभियान तंबाखूमुक्त युवा अभियान १.० आणि २.० च्या यशानंतर सुरू करण्यात आले आहे.
- या अभियानात शिक्षकांनाही तंबाखू नियंत्रणासाठी आणि तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्थांसाठी नवीन जबाबदाऱ्या आणि मार्गदर्शन दिले जाईल.
- या उपक्रमांची नोंद NTCP MIS पोर्टल वर दररोज केली जाईल.

बुधवार, दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी सकाळी ११.०० वाजता मध्यवर्ती ग्रंथालयात हा कार्यक्रम पार पडला. कार्यक्रमाचे आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) आणि ग्रंथालय विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने करण्यात आले. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान डॉ. विजयकुमार वाणी (प्राचार्य) यांनी भूषविले. प्रमुख उपस्थिती प्रा. योगेश पाटणी (राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी) आणि डॉ. संभाजी पाटील (ग्रंथपाल) यांनी केली. सर्व विभाग प्रमुख, प्राध्यापकवृंद आणि विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला.

कार्यक्रमाची सुरुवात डॉ. संभाजी पाटील यांनी उपस्थितांचे स्वागत करून या अभियानाच्या पार्श्वभूमीची आणि उद्दिष्टांची माहिती दिली. त्यांनी तंबाखूच्या सेवनामुळे होणारे दुष्परिणाम आणि समाजावर होणारा नकारात्मक परिणाम स्पष्ट केला. यानंतर प्रा. योगेश पाटणी यांनी राष्ट्रीय सेवा योजनेतर्गत राबविण्यात येणाऱ्या विविध सामाजिक उपक्रमांची माहिती दिली आणि विद्यार्थ्यांना व्यसनमुक्तीबाबत बांधिलकी ठेवण्याचे आवाहन केले.

स्पर्धांचे आयोजन: या अभियानाच्या निमित्ताने खालील स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले –

1. वक्तृत्व स्पर्धा – “तंबाखूमुक्त शिक्षणसंस्था: काळाची गरज” या विषयावर विद्यार्थ्यांनी आपले विचार प्रभावीपणे मांडले.
2. निबंध स्पर्धा – “नशामुक्त भारत – निरोगी भारत” या विषयावर विद्यार्थ्यांनी उत्कृष्ट लेखन सादर केले. दोन्ही स्पर्धांमध्ये विद्यार्थ्यांचा उत्साहवर्धक सहभाग दिसून आला. परीक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या सादरीकरणाचे कौतुक केले आणि त्यांच्या जागरूकतेचे अभिनंदन केले.

मुख्य वक्त्यांचे मार्गदर्शन:

डॉ. विजयकुमार वाणी यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात सांगितले की, “तरुण पिढी ही देशाचा कणा आहे. तंबाखू आणि नशेपासून दूर राहणे ही फक्त स्वतःची जबाबदारी नसून समाजाप्रती असलेली नैतिक जबाबदारी देखील आहे.” त्यांनी तंबाखूमुक्त भारताच्या संकल्पनेला प्रत्यक्ष कृतीत उतरविण्याचे आवाहन केले.

स्पर्धेतील विजेते:

कार्यक्रमाच्या शेवटी वक्तृत्व आणि निबंध स्पर्धेतील विजेत्यांना प्रमाणपत्रे देऊन गौरविण्यात आले. विजेत्यांची नावे पुढीलप्रमाणे –

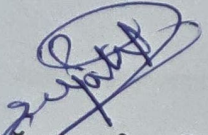
1. वक्तृत्व स्पर्धा: प्रतिभा सुभाष अहिरे, तिडके स्नेहल अशोक, द्वितीय वर्ष अभियांत्रिकी
2. निबंध स्पर्धा: वैष्णवी दिलीप ठिकले, अक्षरा दिपक भंगाळे, दिव्या लक्ष्मण सोनवणे

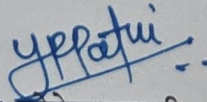
कार्यक्रमाच्या शेवटी सर्व उपस्थितांनी “तंबाखूमुक्त शिक्षणसंस्था” निर्माण करण्याची शपथ घेतली. या अभियानामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्यदायी जीवनशैलीबद्दल जागरूकता निर्माण झाली. अभियानाचे हे आयोजन अत्यंत यशस्वी ठरले. विद्यार्थ्यांचा उत्स्फूर्त सहभाग, प्राध्यापकांचा सहकार्यभाव आणि प्रशासनाचे मार्गदर्शन यामुळे कार्यक्रमाला सर्वतोपरी यश लाभले.

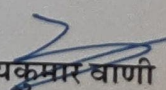


कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन डॉ. संभाजी पाटील (ग्रंथपाल) यांनी केले. त्यांनी सर्व उपस्थितांचे, विशेषतः प्राचार्य डॉ. विजयकुमार वाणी, राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी प्रा. योगेश पाटणी, प्राध्यापकवृंद, कर्मचारीवर्ग आणि विद्यार्थ्यांचे आभार मानले.

या प्रसंगी महाविद्यालयातील विविध विभाग प्रमुख आणि प्राध्यापक वर्ग देखील उपस्थित होते. त्यामध्ये डॉ. श्यामकुमार काळपांडे, डॉ. विठ्ठल गोंड, डॉ. शामराव गुमास्ते, डॉ. प्रशांत यावलकर, डॉ. पवन घुमरे, डॉ. दीपक कदम, डॉ. पुंडलिक जाधव, डॉ. विनोद खैरनार आणि डॉ. नमिता काळे यांचा सक्रिय सहभाग होता.


 डॉ. संभाजी पाटील
 ग्रंथपाल


 प्रा. योगेश पाटणी
 राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी


 डॉ. विजयकुमार वाणी
 प्राचार्य



महाराष्ट्र शासन

सहसंचालक, तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय, नाशिक

चेहेडी (बु), सामनगांव रोड, नाशिक रोड, नाशिक - ४२२ १०१

दुरध्वनी क्रमांक . (०२५३) २४६१४७९

ई मेल ronashik@dtmaharashtra.gov.in सकेतस्थळ - www.dtensk.org



जा.क्र.तंशि/विकाना/तांशा/२०२५/२६४६

दिनांक:- 7 NOV 2025

प्रति,
प्राचार्य,
सर्व शासकीय/अशासकीय अनुदानित /विनाअनुदानित,
पदविका पदवी आणि पदव्युत्तर पदवी अभ्यासक्रमाच्या सर्व संस्था,
तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय, नाशिक.

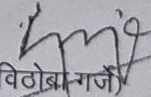
विषय :- तंबाखुमुक्त युवा अभियान ३.० (Tobacco Free Campaign ३.०)

संदर्भ:- संचालनालयाचे पत्र क्र.१६/संकीर्ण/तंबाखुमुक्तयुवाअभियान/२०२५/२४९, दि.०३.११.२०२५

उपरोक्त विषयास अनुसरून, संदर्भिय पत्रान्वये, तंबाखुमुक्त युवा अभियान ३.० (Tobacco Free Campaign ३.०) राबविण्याकरीता शासनाच्या पत्रासोबतच्या सहपत्रात नमूद सूचनांप्रमाणे कार्यवाही करण्याचे निर्देश शासनार्फत देण्यात आले असल्याचे संचालनालयामार्फत या कार्यालयास कळविण्यात आलेले आहे.

त्याअनुषंगाने आपणास कळविण्यात येते की, प्रस्तुत प्रकरणी शासन पत्रासोबत जोडलेल्या सहपत्रांचे अवलोकन करून सदर सहपत्रातील सूचनांप्रमाणे आपल्या स्तरावरून कार्यवाही करण्यात यावी, तसेच केलेल्या कार्यवाहीचा अनुपालन अहवाल या कार्यालयास सादर करण्यात यावा.

सोबत- सहपत्रे


(डॉ.गोरक्ष विठोब गज)
प्र.सहसंचालक

तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय, नाशिक.



महाराष्ट्र शासन

सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण, नाशिक

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सामाजिक न्याय भवन, बी-विंग, नासर्डी पुलाजवळ, नाशिक-पुणे रोड, नाशिक-४२२०११
ई-मेल acswonashik@gmail.com दुरध्वनी क्रमांक ०२५३-२९७५८००

जा.क्र.सआसकना/भासशि/नशामुक्ती/६५०६/२०२५-२६ नाशिक,

दिनांक ०१/१०/२०२५

परिपत्रक

प्रति,
प्राचार्य (सर्व),
कनिष्ठ/वरिष्ठ/व्यवसायिक महाविद्यालये,
जिल्हा नाशिक.

Dr. Yogesh Patil
Dr. Sambhaji Patil

विषय :- महाविद्यालयीन स्तरावर चित्रकला, वकृत्व तसेच निबंध स्पर्धांचे आयोजन
करणेबाबत.

संदर्भ:- मा.आयुक्त, समाज कल्याण, महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांचे पत्र क्र.२४१
दि.२६/०९/२०२५.

उपरोक्त विषयाच्या अनुषंगाने आपणास कळविण्यात येते की, संदर्भिय पत्रान्वये, केंद्र शासनाकडील मादक पदार्थ सेवन प्रतिबंधात्मक राष्ट्रीय कृती योजना व नशामुक्त भारत अभियान अंतर्गत महाविद्यालयीन तरुण मुला-मुलींना व्यसनापासून दुर ठेवण्यासाठी महाविद्यालयीन स्तरावर चित्रकला, वकृत्व तसेच निबंध स्पर्धांचे दि.०२ व १५ ऑक्टोबर २०२५ या दिवशी आयोजन करणेबाबत निर्देश दिलेले आहेत.

त्याअनुषंगाने संदर्भिय पत्राची प्रत यासोबत जोडून पाठविण्यात येत आहे. त्यासोबत जोडलेल्या वेळापत्रकात नमूद केल्याप्रमाणे कार्यवाही करावी.

Dr. Yogesh Patil

(देविदास नांदगावकर)

सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण,
नाशिक



महाराष्ट्र शासन

समाज कल्याण आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, ३, चर्च रोड, पुणे ४११ ००१.

दुरध्वनी क्रमांक ०२०-२६१३७०१९

ई-मेल-dao.socwelfare@gmail.com

दि.२६.०९.२०२५

जाक्र.सकआ/व्य.का/२०२५-२६/का-१७/२५१

प्रति.

मा.संचालक /सहसंचालक,
उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग,
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई.

विषय : आपल्या अधिनस्त कार्यरत असलेल्या महाविद्यालयीन स्तरावर
चित्रकला,वकृत्व तसेच निबंध स्पर्धांचे आयोजन करण्याबाबत..

महोदय,

उपरोक्त विषयाच्या अनुषंगाने आपणास कळविण्यात येते की, सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाच्या दिनांक १७ ऑगस्ट,२०१९ च्या शासन निर्णयान्वये महाराष्ट्र राज्याचे व्यसनमुक्ती धोरण जाहिर करण्यात आलेले आहे. सदर धोरणाची अंमलबजावणी करण्याच्या अनुषंगाने या कार्यालयामार्फत प्रत्येक जिल्ह्यात व्यसनमुक्तीचा प्रचार व प्रसार करण्याकरिता विविध योजना तसेच उपक्रम राबविण्यात येतात.

अलिकडील काळात केंद्रशासनाकडील मादक पदार्थ सेवन प्रतिबंधात्मक राष्ट्रीय कृती योजना (NAPDDR) (१००% केंद्र पुरस्कृत) केंद्रशासनाच्या योजनेअंतर्गत व नशामुक्त भारत अभियान (NMBA) अंतर्गत महाविद्यालयीन तरुण मुला-मुलींना व्यसनापासुन दुर ठेवण्यासाठी महाविद्यालयीन स्तरावर चित्रकला,वकृत्व तसेच निबंध स्पर्धांचे दिनांक २ व १५ ऑक्टोबर,२०२५ या दिवशी आयोजन करण्यात येवुन स्पर्धेमार्फत विजयी ठरलेल्या विद्यार्थ्यांची राज्यस्तरावर अंतिम निवड करुन प्रथम/द्वितीय/तृतीय क्रमांक देण्यात यावा व निवड झालेल्या विद्यार्थ्यांना या विभागामार्फत स्मृतीचिन्ह व प्रमाणपत्र वाटप करण्यात येणार असल्यामुळे तिन्ही स्पर्धेत राज्यस्तरावर प्रथम/द्वितीय/तृतीय क्रमांकावर विजयी ठरलेल्या विद्यार्थ्यांची नावे दिनांक २५ ऑक्टोबर,२०२५ पर्यंत आयुक्तालयास कळविण्यात यावीत ही विनंती.

सोबत : वेळ प्रपत्र

आपली विश्वासू,

(दिपा मुध्मेळ-मुंडे)

आयुक्त,समाज कल्याण
महाराष्ट्र राज्य,पुणे.

प्रपत्र

अक्र.	निबंध विषय	आयोजनाचा दिनांक
१	तरुण/तरुणींचे मानसिक आरोग्य आणि व्यसन	दि. २ ते १० ऑक्टोबर, २०२५
२	डिजिटल डिटॉक्स आणि स्क्रीन टाइमचे व्यवस्थापन एक आव्हान	
३	व्यसनाचा मानवी मेंदूवर होणारा परिणाम	
४	व्यसन देशाच्या भविष्यासाठी धोका	
५	व्यसनमुक्त समाजाचे माझे स्वप्न	
वकृत्व स्पर्धा विषय		दि. १५ ऑक्टोबर, २०२५
१	व्यसन हा एक सापळा आहे, त्याला बळी पडू नका.	
२	ए.आय. आणि सोशल मीडिया आजच्या युगातील व्यसन बनत आहे.	
३	महाविद्यालये व्यसन रोखण्यास कशी मदत करू शकतात.	
४	आजची तरुणाई बदल घडवणारी आणि व्यसनाशी लढणारी.	

Name of College :- MET BKC Bhujbal Knowledge City

Name of student :- Tidake Snehal Ashok

Name of Branch :- Artificial intelligence and data science

व्यसनाचा मानवी मेंदूवर होणारा परिणाम

व्यसन म्हणजे एखाद्या वस्तू, सवयी किंवा कृतीवर अति प्रमाणात अवलंबून राहणे. आजच्या काळात तंबाखू, दारू, गांजा, मोबाईल, गेम्स, सोशल मिडीया यांसारख्या अनेक गोष्टींचे व्यसन वाढत आहे. व्यसनचे सर्वात जास्त परिणाम हे मानवी मेंदूवर होतात. सुरुवातीला मेंदूमध्ये डोपामिन नावाचे रसायन जास्त प्रमाणात स्रवते, ज्यामुळे आनंदाची अनुभूती होते. पण हळूहळू मेंदू त्या कृतीची सवय लावून घेतो. आणि व्यक्ती त्याशिवाय अस्वस्थ होते. निर्णय क्षमता, स्मरणशक्ती आणि व्यक्ती शिवाय अस्वस्थ होते. एकाग्रता कमी होते. मानसिक आस्थिरता, चिडचिड, नैराश्य आणि कधी कधी आत्महत्येची प्रवृत्ती ही वाढू शकते. अशा प्रकारे व्यसन मेंदूचा संतुलन बिघडवते आणि व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व नष्ट करते. ज्यामुळे व्यसनापासून दूर राहून निर्दोषी जीवन जगणे हेच खरे शहाणपण आहे.

मानव जीवनात व मेंदूवर अनेक परिणाम होतात. मानसिक विकार चिंता, नैराश्य समवयस्कांचा दबाव, कौटुंबिक आणि सामाजिक समस्या, आणि मेंदूतील रसायनिक बदल आहेत. यावर उपाय म्हणून व्यावसायिक समुपदेशन, संज्ञानात्मक - वर्तणूक श्रेणी केली जाते.

मानसिक आणि आवधिक कारणे मानवी मेंदूवर परिणाम होतात. मादक पदार्थांच्या नशेच्या आहारी जाणारी युवा पिढी पहिल्यास अथावह स्थिती समोर येते. कोकणात गिऱ्णी कामगारांच्या संपानंतर या तरुणांच्या वाताहतीला सुरुवात झाली, ती अद्याप सुरुच आहे. बेकारी हाताला काम नाही, रोजगार नाही म्हणून दारिद्र्य आले. दारिद्र्यातून नैराश्य आणि नैराश्य घालवण्यासाठी तंबाखूजन्म व मादक पदार्थांचे सेवक हे दुष्टचक्र सुरु झाले. ज्यामुळे फुफ्फुसे, हृदय, पचनसंस्था आणि शरीरतील इतर महत्वाच्या अवयवांचे गंभीर नुकसान होते, ज्यामुळे कर्करोग, हृदयविकार आणि इतर अनेक आजार होतात.

व्यवस्था आपण केली पाहिजे. व्यवसनानामुळे शरीर मजबूत आणि बुद्धी अकार्यक्षम बनते, ज्यामुळे व्यक्तीला मानसिक त्रास होतो आणि विचार करण्याची क्षमता कमी होते. दारुमुळे होणारे अपघात, भांडणे, आत्महत्या, घरातील स्त्रियांवरील अत्याचार आणि कुटुंबिक शरिबी व अशांतता निर्माण होते ज्यामुळे समाजाला याचे अनेक दुष्परिणाम होते. व्यवसनांमध्ये बराच पैसा खर्च होतो, ज्यामुळे कुटुंबाची आर्थिक स्थिती बिघडते आणि समाजाच्या उत्पादकते वरही नकारात्मक परिणाम होतो. व्यवसनावर मात करण्यासाठी आपण काही उपाय करू शकतो. जसे नशा मुक्ती अभियान व्यवसनावर मात करण्यासाठी अनेक समाजशुधारक आणि शासकीय संस्था काम करत आहेत. 'नशा मुक्त भारत अभियान' सारख्या उपक्रमांमधून लोकांना व्यवसन मुक्त जीवन शैलीचा अवलंब करण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते.

व्यसनाचे दुष्परिणाम लहानपणापासूनच मुलांना समजावून सांगणे म्हणजे महत्वाचे आहे. नेणे करून ते व्यसनापासून दूर राहतील. व्यसन ग्रस्त व्यक्तींना योग्य समुपदेशन आणि वैद्यकीय उपचारांची गरज असते, ज्यामुळे त्यांना या व्यसनातून बाहेर पडण्यास मदत होते. व्यसनाधीनतेवर मात करण्यासाठी मानसोपचार तज्ञांचे (Psychologists) मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे. ही शैली व्यवसनाच्या मूळ कारणे शोधून त्यावर उपाय करते आणि आपल्याला व्यसनमुक्त होण्यास मदत करते. व्यसनमुक्ती केंद्रांमध्ये शहून उपचार घेतल्याने व्यक्तीला आवश्यक आधार आणि सुरक्षित वातावरण मिळते. कुटुंबातील सदस्यांनी व्यसनमुक्तीच्या प्रक्रियेत सक्रियपणे सहभागी होऊन राहणाऱ्या आवधिक आधार देणे महत्वाचे आहे. ऑनलाइन उपचार समुपदेशन आणि सपोर्ट ग्रुप्समुळे तरुण व्यक्तींना आवश्यक मदत वेळेवर उपलब्ध होते. अनेक आरोग्य विमा योजना व्यसनमुक्ती उपचारांना मदत करतात, तसेच काही सरकारी योजनांचाही लाभ घेता येतो. आता तरुण पिढी व्यसनाच्या आहारी चालली आहे. तरुण पिढी व्यसनाच्या आहारी किंवा चुकीच्या मार्गाने जात असेल तर त्यांना वेळीच थांबवणे काळाची गरज आहे. ही तक्रार तरुण व्यवसनाच्या आहारी गाऊन त्यांचे आयुष्य तर अंधारात ढकलतातच आणि त्या बरोबर एक उज्वल अवस्थेचे स्वप्नदेखील विरून जाते. आजूबाजूचे वातावरण बघून किंवा मना करण्यासाठी ते व्यसना कडे वळतात.

व्यसनाचे झीषण वास्तव भारतातील मनो-
रुग्णांत ६० टक्के दारूच्या आहारी गेल्यामुळे
झाले आहेत. जगामध्ये प्रतिवर्षी अंदाजे
दशलक्ष नवीन कुर्कशेगाग्रस्त रुग्णांचे निदान,
त्यामध्ये ६ दशलक्ष पेक्षाही अधिक मृत्यू होतात.
देशातील एकूण कुर्कशेगाच्या प्रमाणापैकी ३४%
कुर्कशेग तबाखूमुळे होतात. चोव्या, दरोडे
आणि बलात्कार यांसारखे गंभीर गुन्हे नशेच्या
अधीन गेल्यामुळे होतात. घरगुती हिंसाचारचे
प्रमुख कारण व्यसन आहे. रस्त्यांवर होणारे
अनेक अपघात व्यसनाधीन असल्यानेच होतात.
धूम्रपान केल्याने ही अनेक प्रकारचे त्रास
आपल्या शरीराला सहन करावे लागतात. शारिरीक
ताण वाढल्यामुळे मानसिक ताण ही वाढू लागते
ज्यामुळे चिंता, राग असे भावना आपल्या मनात
निर्मिती होतात यांचा परिणाम आपल्या मेंदूवर
मोठ्या प्रमाणात होतो.

व्यामुळे आपण नेहमी कोणत्याही प्रकारच्या
व्यसनाच्या मागे नाही गेले पाहिजे असे केल्यास
आपले आरोग्य नेहमी सुदृढ राहिल आणि
आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना ही कोणतेही
त्रास होणार नाही व आपण इतरांना ही या
व्यसनापासून दूर करण्याची गरज आहे. व आपण
यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे. व तसेच यामुळे
व्यसनापासून लांब होतील व मानसिक त्रास पासून
ही सर्व दूर राहतील. व्यसनाने मेंदूला
अनेक त्रास व परिणाम होतात व सर्व कामे
करण्याची मानसिकता संपूर्ण पणे नष्ट होते.
त्यामुळे व्यसन करणे आपण बंद केले पाहिजे
व दुसऱ्यांना ही या पासून लांब ठेवले
पाहिजे.

NAME: VAISHNAVI DILIP DHIKALE

Roll NO: 16

Branch : SE - AI&DS

MET. Bhūba Knowledge City Adgaon, Nashik

तरुण / तरुणीचे मानसिक आरोग्य आणि व्यसन

भारतातील शार्वनिक आरोग्याच्या दृष्टीने तरुणांचे मानसिक आरोग्य हे सर्वात महत्त्वाचे प्राधान्य बनले आहे. वाढता शैक्षणिक दबाव, सोशल मीडियाचा प्रभाव, जीवनेतील बदल आणि बदलत्या कौटुंबिक वातावरणांमुळे, तरुणांना मानसिक आरोग्याच्या आव्हानांना चिंताजनक दर्शने तोंड द्यावे लागत आहे. चिंता आणि नैराश्यापसून ते ओपेचा त्रास आणि वर्तनातील बदलांपर्यंत, किशोरवयीन आणि तरुण प्रौढांमध्ये त्रासाची चिन्हे अधिक स्पष्ट होत आहेत.

मानसिक आरोग्यामध्ये भावनिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याण समाविष्ट आहे, जे आकलनशक्ती, धारणा आणि वर्तनावर परिणाम करते. ताणतणाव व्यवस्थापित करताना, इतरांची सहायता साधताना आणि राहण्याचे जीवनात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. मानसिक आरोग्यामध्ये व्यक्तिनिष्ठ कल्याण, ज्ञान, स्व-कार्य-क्षमता, स्वायत्तता, क्षमता, आंतरपिढीगत अवलंबित्व आणि राखादयाच्या बौद्धिक आणि भावनिक क्षमतेचे आत्म-साक्षात्कार यांचा समावेश आहे.

आजच्या आधुनिक युगात तरुणांमध्ये आणि तरुणींमध्ये देशाचे भविष्य मानले जातानाच वेगवान जीवनेतील वाढती स्पर्धा, समाजाच्या अपेक्षा आणि करिअरची चिंता यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य आरंभ होत चालले आहे. शिक्षण, नोकरी, नातेसंबंध आणि सामाजिक दबावांमुळे अनेक तरुणांमध्ये नैराश्याची चिंता

मानसिक समस्यांना सामोरे जाणे

आणि मोकळेपणाची शांसारख्या मानसिक समस्यांना सामोरे जाणे आजचे जग आहे. मानसिक तणावानून मुक्त होण्यासाठी काही जणांना चुकीचा मार्ग अवलंबून दारू, सिगारेट, तंबाखू, ड्रग्स, मोबाईल किंवा इंटरनेटच्या व्यसनाने अडकतात. सुरुवातीला हे व्यसन त्यांना आनंद देणारे वाटते. पण कालांतराने त्यांच्या आयुष्यावर नियंत्रण मिळवते आणि शिक्षण, आरोग्य, कुटुंब आणि समाजातील मानसिक संबंध यांवर वाईट परिणाम घडवते. मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य दोन्ही विखडते, आत्मविश्वास कमी होतो आणि काही वेळा तरुणांमध्ये आत्मविनाशक विचारांकडे झुकतात. या समस्यांवर उपाययोजना म्हणून कुटुंबियांनी मुलांशी मोकळेपणाने संवाद साधावा. मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता वाढवावी. तसेच योग, ध्यान, व्यायाम आणि सर्जनशीलतांमुळे जोपासावेत. सोशल मीडियाचा वापर मर्यादित ठेवणे आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित करणे गरजेचे आहे. तरुणांमध्ये देशाची समृद्धी संपत्ती आहे. त्यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य जपणे आणि व्यसनापासून दूर ठेवणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. आरोग्यदायी मन, सकारात्मक दृष्टिकोन आणि योग्य मार्गदर्शन यांच्या साहाय्याने तरुणांमध्ये विदी उज्वल आणि आनंदी अविष्य घडवू शकते. आज अनेक संस्था, शाळा आणि महाविद्यालये तरुणांमध्ये मानसिक आरोग्य व व्यसनमुक्तीबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याचे कार्य करीत आहेत. विविध मोहिमा, समुपदेशन शिबिरे आणि सामाजिक माध्यमांद्वारे लोकांना चांगल्या स्वप्नी लावण्याचे प्रयत्न होत आहेत.

जर प्रत्येकाने स्वतःची जबाबदारी ओळखून आरोग्यदायी जीवन जगण्याच्या संकल्प केला, तर समाज नक्कीच व्यसनमुक्त आणि मानसिक-दृष्ट्या सक्षम होईल.

"व्यसनाला नकार द्या, निरोगी जीवन स्वीकारा!"

"मन निरोगी तरच जीवन सुंदर!"

निष्कर्ष:

मानसिक आरोग्य आणि व्यसनमुक्त जीवन हे एकमेकांशी जोडलेले आहेत. आजच्या तरुणांमध्ये ताणातणावापेक्षा आत्मविश्वास निवडला पाहिजे, आणि व्यसनारोवजी आरोग्यदायी स्वयी संश्लेषण पाहिजेत. मानसिक आरोग्य जपले तरच जीवन यशस्वी आणि आनंदी राहील. म्हणूनच प्रत्येकाने स्वतःसाठी आणि समाजासाठी "आरोग्यदायी मन-व्यसनमुक्त जीवन" हा संकल्प करणे अत्यावश्यक आहे.

Name : AKshara Deepak Bhangale

Roll. No : 06

Branch : AT & DS (Artificial Intelligence
and Data Science)

Year : 2nd yr (SE)

निबंध

डिजिटल डिवाइस आणि स्क्रीन टाइमचे व्यवस्थापन - एक आव्हान

आजच्या आधुनिक युगात तंत्रज्ञान हे आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनले आहे. मोबाईल फोन, लॅपटॉप, टॅब, स्मार्ट टीव्ही यांसारखी उपकरणे आपल्या दैनंदिन जीवनात इतकी मिसळली आहेत की त्यांच्या शिवाय एक क्षणसुद्धा जगणे कठीण वाटते. पण या तंत्रज्ञानामुळे निर्माण झालेली "स्क्रीन व्यसन"ची समस्या "आता आपल्या मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम करू लागली आहे. याच संदर्भात "डिजिटल डिवाइस" म्हणजेच डिजिटल साधनांपासून थोडा विश्राम घेणे, ही गरज निर्माण झाली आहे.

डिजिटल डिवाइस म्हणजे ठराविक काळासाठी मोबाईल, सोशल मीडिया, टीव्ही, लॅपटॉप यांपासून दूर राहणे आणि वास्तविक जगाशी पुन्हा जोडले जाणे. आजच्या तंत्रज्ञान पिढीला सर्वात मोठे आव्हान म्हणजे "स्क्रीन टाइमचे व्यवस्थापन". दिसाचे बारा-चौदा तास मोबाईल किंवा कॉम्प्युटर स्क्रीनसमोर घालवले जातात. त्यामुळे डोळ्यांचे आजार, झोप न लागणे, चिंता, नैसर्गिक यांसारख्या समस्या वाढल्या आहेत.

डिजिटल डिवाइस केल्याने मेंदूला विश्राली मिळते, एकाग्रता वाढते आणि नाली अधिक दृढ होतात. सोशल मीडियावर मिळणाऱ्या

कृत्रिम आंनहालेवजी वास्तव जगालच्या छोट्या मोठींमधून समाधान मिळते. एखाद्या दिवसासाठी मोबाईलशिवाय राहण्याचा प्रयत्न केला, तर सुखवातीला अवघड वाटते, पण हळूहळू मन शांत होते.

स्क्रीन टाइमचे योग्य व्यवस्थापन करण्यासाठी काही सोप्या गोष्टींचा अवलंब करता येतो -

- दररोज ह्याविक वेळेसाठीच सोशल मिडिया वापरणे.
- अप्रवास, जेवण, झोपेच्या वेळी फोनपासून दूर राहणे.
- आठवड्यातून किमान एक दिवस 'नो स्क्रीन डे' पाळणे.
- वाचना, खेळ, छंद, मित्रमैत्री आणि बरोबर प्रत्यक्ष संवाद यांना वेळ देणे.

शेवटी, डिजिटल साधनांचा वापर करणे चुकीचे नाही, परंतु त्यावर अवलंबित्व होऊ नये असे संतुलन राखणे हाच खरा उपाय आहे. "तंत्रज्ञान आपल्यासाठी असावे, आपण तंत्रज्ञानाचे गुलाम व्हायना नये." हे लक्षात ठेवते, तर डिजिटल डिटॉक्स करणे अशक्य नाही.

निष्कर्ष:

डिजिटल डिटॉक्स हे केवळ एक प्रयोग नसून आजच्या काळाची खरी गरज आहे. प्रत्येकाने आपल्या स्क्रीन टाइमवर नियंत्रण ठेवून मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य जपते पाहिजे. आजपासूनच छोट्या बदलांनी आपण "डिजिटल संतुलन" साध्य करू शकतो.

Name of College:- MET BKC Bhujbal Knowledge City
Name of Student :- Divya S Luxman Sonawane.
Name of Branch :- Artificial Intelligence and
data Science.

DATE	
SERIAL NO.	

डिजिटल डिटॉक्स आणि स्क्रीन टाइमचे व्यवस्थापन एक आव्हान

आजच्या डिजिटल युगात, डिजिटल डिटॉक्स आणि स्क्रीन टाइमचे व्यवस्थापन हे एक महत्वाचे आव्हान आहे, कारण तंत्रज्ञानाचा अतिवापर मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकतो. या आव्हानाला सामोरे जाण्यासाठी, हेतुपूर्वक तंत्रज्ञानाचा वापर कमी करणे आणि स्क्रीनपासून दूर राहून जीवन अधिक संतुलित करणे आवश्यक आहे. यासाठी काही प्रभावी मार्ग म्हणजे स्क्रीन-मुक्त जागा तयार करणे, तंत्रज्ञानाशिवाय करण्याच्या ऑफलाईन सवयी लावणे आणि मानसिक शांततेसाठी नियमितपणे स्क्रीनपासून दूर राहणे. आजच्या डिजिटल युगात स्क्रीन टाइम हे आपल्या सर्वांसाठी एक महत्वाचे आव्हान बनले आहे. स्मार्टफोन, टॅब्लेट आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे आपल्या जीवनाचा एक महत्वाचा भाग बनली आहेत. त्यांचा सर्वाधिक विपरीत परिणाम मुलांवर होतो. ही उपकरणे मुलांसाठी माहितीपूर्ण आणि मनोरंजक असू शकतात, परंतु त्यांच्या अतिवापरामुळे मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो.

मात्र, मुलांच्या स्क्रीन टाइमवर नियंत्रण ठेवणे हे आजच्या पालकांसाठी अवघड काम आहे. अनेक वेळा बळजबरीमुळे पालक मुलांसाठी खलनायक ठरतात. अशा परिस्थितीत, डिजिटल डिटॉक्स हा एक प्रभावी उपाय आहे, जो मुलांना स्क्रीनच्या दुष्परिणामांपासून वाचवण्यास मदत करू शकतो. नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑन ड्रग अँड्युज च्या अहवालांनुसार, किशोरवयीन मुले दररोज

7 तास , 22 मिनिटे स्क्रीनवर धाततात. तर या संशोधनात शाळेत शिकत असताना वापरल्या जाणाऱ्या कॉम्प्युटर स्क्रीन टाइमचा समावेश करण्यात आलेला नाही. अशा परिस्थितीत आज आपण कामाच्या बातमीमध्ये डिजिटल डिटॉक्स बद्दल बोलू आणि ते जागून घेऊया. आजकाल मोठ्या प्रमाणात लोक स्मार्टफोन , इंटरनेट आणि कॉम्प्युटरच्या व्यसनाने त्रस्त आहेत, या व्यसनापासून मुक्त होणाऱ्या प्रक्रियेला डिजिटल डिटॉक्स म्हणतात. या प्रक्रियेत , आम्ही स्मार्टफोन , संगणक , टॅब्लेट आणि सोशल मिडिया यांसारख्या डिजिटल उपकरणांपासून काही काळ दूर राहतो. स्क्रीनवर जास्त वेळ घालवणे मुलांच्या शारिरीक आणि मानसिक आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. स्क्रीनवर सतत लक्ष केंद्रित केल्याने मुलांच्या डोळ्यांवर ताण वाढतो , ज्यामुळे डोळ्यांची जळजळ , अंधुक दृष्टी , डोकेदुखी आणि चिंता यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. याव्यतिरिक्त , स्क्रीनचा जास्त वापर केल्याने उक्रागतेचा अभाव , झोपेमध्ये व्यस्त आणि मुलांमध्ये चिडचिडपणा वाढू शकतो.

स्क्रीनवर जास्त वेळ घालवणाऱ्या मुलांचा सामाजिक विकास कमी होऊ शकतो. या वयात जास्त स्क्रीन टाइम त्यांच्या शारिरीक विकासाबरोबरच मेंदूच्या विकासात अडथळा आणू शकतो. मुलांचा स्क्रीन टाइम कमी करण्यासाठी पालक काही सोप्या आणि प्रभावी पद्धतींचा अवलंब करू शकतात. या पद्धती केवळ मुलांचा स्क्रीन टाइम मर्यादित करत नाहीत, तर त्यांना स्क्रीनला पर्याय म्हणून इतर सर्जनशील कामात गुंतवून ठेवून शकतात. मुलांना फक्त शौचालिक हेतूसाठी स्क्रीन वापरण्याची परवानगी देया. तसेच, तुमच्या सर्व्या बदला आणि मुलांसमोर फोन वापरणे टाळा. आठवड्यातील एक दिवस "नो स्क्रीन डे" म्हणून पाळा. या दिवसाचा सर्जनशील कार्यात उपयोग करा. या दिवशी मुलांना

अशा उपक्रमांमध्ये सहभागी करून घ्या, ज्यासाठी ते
या दिवसाची आनुरतेने वाट पाहतात.

मुलांचा स्क्रीन टाइम कमी करण्यासाठी काही
सोप्या आणि प्रभावी पद्धतींचा अवलंब केला जाऊ
शकतो. या पद्धतींनी मुलांचा स्क्रीन टाइम तर कमी
करता येतोच, पण त्यांचे लक्ष इतर सर्जनशील
कामांकडे वळवता येते. मुलांना पुस्तके वाचण्यास प्रवृत्त
करा. त्यांना मनोरंजक आणि माहितीपूर्वक पुस्तके
द्या. जेणेकरून ते अभ्यासाचा आनंद कमी होऊ
शकतील. मुलांना कथा, चित्र पुस्तके आणि माहितीपूर्ण
पुस्तकांकडे आकर्षित करून ते अभ्यासावर लक्ष
केंद्रित करतील आणि डिजिटल उपकरणांपासून दूर
राहतील. मुलांना वादरे घेऊन जा, जिथे ते निसर्गा-
च्या जवळ असू शकतात. उद्यानात फिरणे, डोंगशात
ट्रेकिंग करणे किंवा वागेत वेळ घालवणे त्यांच्यासाठी
खूप फायदेशीर आहे. मुलांना कला आणि हस्तकलांमध्ये
गुंतवून ठेवणे हा त्यांचा स्क्रीन टाइम कमी करण्याचा
उत्तम मार्ग आहे. त्यांना चित्र काढायला, रंग
देण्यास किंवा इतर काही कलाकुसर करायला शिकवा
जेणेकरून ते स्क्रीनवेजी या सर्जनशील कार्यावर
लक्ष केंद्रित करू शकतील. स्क्रीन टाइम मर्यादित
केल्यानंतर मुलांच्या वर्तनात काही बदल नुसत्या लक्षात
येऊ शकतात. मुलांच्या उकाळता, सोपेची गुणवत्ता,
आणि सामाजिक वर्तनात सकारात्मक बदल होऊ
शकतात. मुलांच्या शारिरीक हालचाली देखील सुधारू
शकतात, ज्यामुळे त्यांचा सर्वांगीण विकास होतो.