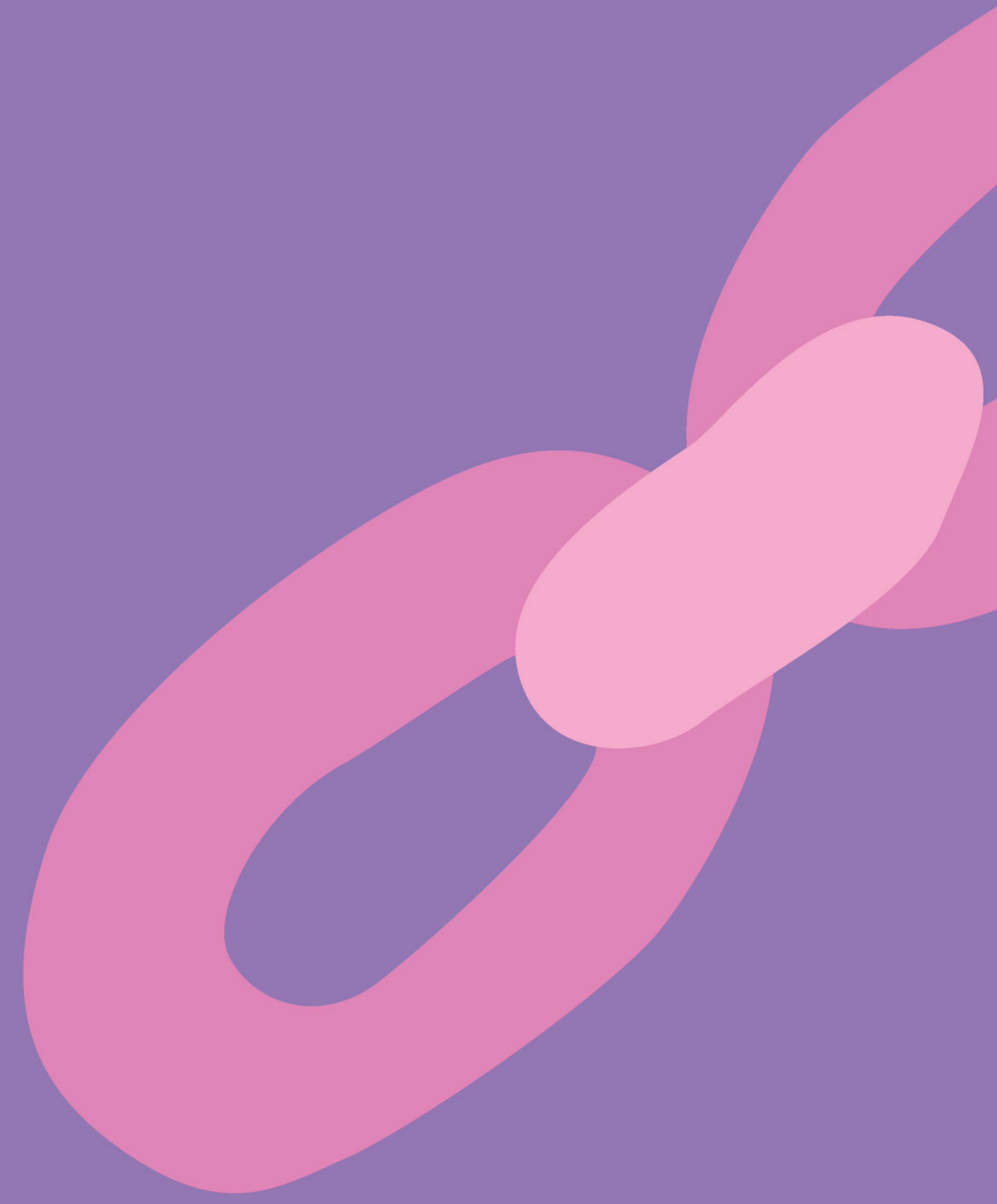




# আসক্তি থেকে বের হওয়ার উপায়



Digital  
Literacy  
Center



তুই সেদিন আমাকে  
অনলাইন আসক্তির  
ক্ষতিকর প্রভাব  
সম্পর্কে বললি না?

হ্যাঁ, তো ফিডব্যাক কী?

খুবই খারাপ ফিডব্যাক!  
আমি তো কোনো ভাবেই  
আসক্তি থেকে বের  
হতে পারছি না।

তাই? আচ্ছা আমি তোমাকে  
কিছু বুদ্ধি দিয়ে দিচ্ছি। দেখো  
কাজ হয় কি না?

বল ভাই  
জলদি বল।

শোনো,

প্রয়োজনীয় কাজ বা পড়াশোনা ছাড়া শুধুমাত্র বিনোদনের  
জন্য মোবাইল বা কম্পিউটার ব্যবহার করবে না।

ডিভাইস ব্যবহারের সময়টি ট্র্যাক করবে অর্থাৎ  
তুমি কত সময় ধরে ডিভাইসটি ব্যবহার করছো  
সেই সময়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে পারবে।

ফেসবুকের ক্ষেত্রে 'Your time on Facebook',  
ইনস্টাগ্রামে 'Your time'।

এই অপশনগুলোতে তুমি তোমার  
অতিবাহিত সময়ের হিসাব রাখতে পারবে।

পরিবার পরিজন ও বন্ধু বান্ধবের সাথে  
বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলবে।

যেন ফ্রি সময়টুকু তাদের সাথে  
অতিবাহিত করতে পারো।

রাতে সঠিক সময়ে ঘুমানোর  
অভ্যাস করতে হবে।

