FREE PREVIEW - SELECTED PAGES



AA DIGITAL UNIVERSE · FAMILY LEARNING

# Screen Time to Smart Time

## स्क्रीन से सीखने तक



A 21-day parent + child challenge

21 दिनों की साथ सीखने की यात्रा

AGES 4–10 · WITH A GROWN-UP | HINDI + ENGLISH | PRINT · PLAY · CONNECT

© 2026 AA Business Connect · Home / one-class printing

FAMILY LEARNING COLLECTION

# A kind start

## प्यार से शुरुआत



भरोसेमंद बड़े के साथ करें। केवल उम्र नहीं, बच्चे की तैयारी देखें। हिंदी, अंग्रेज़ी या दोनों पढ़ें। बच्चा इशारे, बोलकर, चित्र से या घर की भाषा में जवाब दे सकता है।

For ages 4–10, with a trusted grown-up. Choose by readiness, not age alone. Read Hindi, English or both; a child may point, speak, draw or use any home language.



### Print

प्रिंट

A4 पर असली आकार में छापें; Letter पर पेज में फिट करें। पहले एक पन्ना जाँचें। रंग ज़रूरी नहीं।

A4, actual size; fit to page on Letter. Try one sheet first. Colour is optional.



### Stay nearby

साथ रहें

मोटे क्रेयॉन और सुरक्षित सामान लें। कैंची, छोटी वस्तुएँ और डिवाइस बड़े संभालें। थकने पर रुकें।

Use large crayons and safe materials. Adults handle scissors, small parts and devices. Stop when tired.



### Use with care

ध्यान से उपयोग

समय की दौड़ या तुलना नहीं। दोहराएँ, आसान करें या छोड़ दें। बीच में खेलें और आराम करें।

No timer races or comparisons. Repeat, simplify or skip. Give movement and rest breaks.

अपने परिवार या एक शिक्षक की अपनी कक्षा के लिए प्रिंट करें। फ़ाइलें बेचें, अपलोड या वितरित न करें। चित्र AI की सहायता से बने और जाँचे गए हैं; गतिविधियाँ और लेआउट मौलिक हैं।

Print for your household or one educator’s own class. Do not resell, upload or redistribute the files. Original illustrations were AI-assisted and reviewed; activities and layouts are original.

© 2026 AA Business Connect · Home / one-class printing

FAMILY LEARNING COLLECTION

# Make room for real life

## असली दुनिया के लिए जगह



यह लचीला अभ्यास है, इलाज या 21 दिनों में आदत बदलने का वादा नहीं। हर दिन बिना स्क्रीन का विकल्प है। किताब पूरी करने के लिए स्क्रीन समय न बढ़ाएँ।

This is a flexible practice plan, not a treatment or a promise that habits change in 21 days. Every day has a no-screen option. Do not add screen time just to complete this book.



### Age 4

4 साल

WHO: 3–4 साल में बैठे-बैठे स्क्रीन समय एक घंटे से अधिक नहीं; कम बेहतर। यह अधिकतम सीमा है, रोज़ का लक्ष्य नहीं।

WHO: no more than one hour of sedentary screen time for ages 3–4; less is better. It is a ceiling, not a daily target.



### Age 5–10

5–10 साल

नींद, खेल, पढ़ाई और रिश्तों के लिए व्यक्तिगत पारिवारिक योजना बनाएँ। सामग्री चुनें और साथ उपयोग करें।

Make an individual family plan that protects sleep, movement, schoolwork and relationships. Choose content and co-use.

सीखने का लेबल स्क्रीन के असीमित उपयोग को स्वस्थ नहीं बनाता। बच्चे की ज़रूरत और परिवार की तय सीमा से शुरुआत करें।

Learning labels do not make unlimited screen use healthy. Start with the child's needs and your existing family limit.

Sources / स्रोत: S1, S2. Activities are original, not clinical exercises.

© 2026 AA Business Connect · Home / one-class printing

FAMILY LEARNING COLLECTION

# Our little daily rhythm

## हमारी रोज़ की छोटी लय



| | | |
|---|---|---|
| **1. साथ तय करें**<br>Agree together | **2. साथ देखें**<br>Learn together | **3. डिवाइस रखें**<br>Park the device |
| **4. कुछ बनाएँ**<br>Make something | **5. खेलें और चलें**<br>Move and play | **6. पढ़ें और आराम करें**<br>Read and rest |

© 2026 AA Business Connect · Home / one-class printing

DAY 01 / दिन 01 · NO EXTRA SCREEN TIME

# Notice the routine

## दिनचर्या देखें





### Before

पहले

बिना दोष दिए एक सामान्य स्क्रीन सत्र देखें।

Observe one usual screen session without blame.



### Do it offline

ऑफलाइन करें

स्क्रीन से दूर पसंद की तीन चीज़ें बनाएँ।

Draw three things you also enjoy away from a screen.

आज क्या आसान लगा?

What felt easy today?

मेरा विचार, चित्र या बड़े का नोट। / My idea, drawing or grown-up's note.

आसान करें: इशारा करें, विकल्प चुनें या कम चीज़ें लें। आगे बढ़ें: कारण बताएँ, एक बात बदलें या लंबी कहानी कहें। कोई भी दिन दोहरा सकते हैं।

Make it easier: point, choose or use fewer items. Extend: explain why, change one idea or tell a longer story. Repeat any day.

© 2026 AA Business Connect · Home / one-class printing

FAMILY LEARNING COLLECTION

# Sources & scope

## स्रोत और सीमाएँ



प्रामाणिक जानकारी 11 नवंबर 2026 को जाँची गई। हिंदी सामग्री हमारी अपनी व्याख्या है, आधिकारिक अनुवाद नहीं। सेटिंग्स संस्करण और क्षेत्र के अनुसार बदल सकती हैं।

Authoritative guidance checked on 11 November 2026. These Hindi explanations are original summaries, not official translations. Settings vary by software version and region.

**S1 · WHO: Under-5 movement, sleep and sedentary screen guidance**
https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

**S2 · American Academy of Pediatrics: 5 Cs, school-age media guidance**
https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/kids-and-screen-time-5-cs-questions-for-school-age-children.aspx

**S3 · AAP: Healthy sleep habits and screen-free bedtime**
https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx

यह शैक्षिक सामग्री है, निदान या इलाज नहीं। उल्लिखित संस्थाओं से संबद्धता या समर्थन का दावा नहीं है। लगातार स्वास्थ्य या सुरक्षा चिंता हो तो योग्य विशेषज्ञ से बात करें।

Educational resource, not diagnosis or treatment. No endorsement or affiliation with the named organizations. Ask a qualified professional about persistent health or safety concerns.