

स्मार्टफोन उपयोग का बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद की आदतों पर प्रभाव

महेन्द्र सिंह* डॉ. विष्णु भाई डी. चौधरी**

* शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा) माधव विश्वविद्यालय, पिंडवाड़ा, सिरौही (राज.) भारत

** प्रोफेसर (शारीरिक शिक्षा) माधव विश्वविद्यालय, पिंडवाड़ा, सिरौही (राज.) भारत

शोध सारांश- आज के युग में स्मार्टफोन का व्यापक प्रभाव समाज के प्रत्येक आयु वर्ग में पड़ रहा है। जिससे प्राथमिक स्तर के बच्चों की शारीरिक गतिविधि और खेलकूद की आदतें भी प्रभावित हो रही हैं। स्मार्टफोन का सीधा असर बच्चों की खेल गतिविधि और शारीरिक सक्रियता पर है। आज के डिजिटल युग में छोटे बच्चों में स्वास्थ्य और फिटनेस पर प्रभाव का प्रमुख कारण स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग है। इसलिए स्मार्टफोन का उपयोग बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद की आदतों पर प्रभाव विषय पर अध्ययन महत्वपूर्ण हो जाता है। शोध हेतु उदयपुर जिले के, विशेष कर 6 से 9 वर्ष आयु वर्ग के प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा 1 से पांचवी कक्षा में अध्ययनरत 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया है, जिसमें 10 प्राथमिक विद्यालयों में प्रत्येक में से 10-10 छात्रों का चयन किया गया है। शोध में वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक पद्धति अपनाई गई है। आंकड़ों का संग्रहण सर्वेक्षण प्रश्नावली अवलोकन तथा साक्षात्कार के माध्यम से यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा किया गया है। प्रत्यक्ष परीक्षण हेतु खेल गतिविधियों में बच्चों की भागीदारी का पता लगाया गया है। शोध से पता चला है कि अधिकांश 35% बच्चे प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं, जिससे बच्चों की खेलकूद गतिविधियों में भागीदारी कम हो रही है। अधिकांश 45% बच्चे खेलों व अन्य शारीरिक गतिविधियों में बिल्कुल भाग नहीं लेते जिसका प्रभाव बच्चों की शारीरिक सक्रियता पर पड़ता है जिससे 66% बच्चों का शारीरिक सक्रियता का स्तर बिल्कुल निम्न हो गया है।

इस प्रकार स्मार्टफोन उपयोग और शारीरिक सक्रियता गतिविधियों के बीच उल्टा संबंध पाया गया है। अधिक स्मार्टफोन उपयोग कम शारीरिक गतिविधि, कम स्मार्टफोन उपयोग अधिक शारीरिक गतिविधि।

सहसंबंध गुणांक (r) = 0.92 यह नकारात्मक उच्च सह संबंध है।

स्मार्टफोन विषय पर साहित्य समीक्षा से प्राप्त पूर्ववर्ती अध्ययनों ने भी स्मार्टफोन का बच्चों की शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक गतिविधि पर प्रभावों को रेखांकित किया है। अधिकांश अध्ययनों में यह पाया गया है कि बच्चों में स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग शारीरिक गतिविधि और शारीरिक सक्रियता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। जिससे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है और स्मार्टफोन का उपयोग बच्चों के जीवन को प्रभावित करता है। अतः बच्चों में बढ़ता स्क्रीन टाइम उनकी शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी का घटना है जबकि 6 से 9 वर्ष शारीरिक विकास की अवस्था में खेलकूद व शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। अधिक समय स्मार्टफोन उपयोग के कारण खेलने कूदने या शारीरिक गतिविधि के लिए समय और ऊर्जा कम बचती है जिससे दिनचर्या का अधिक स्थिर होना स्वाभाविक है। शारीरिक सक्रियता में कमी का प्रमुख कारण बच्चों की शारीरिक स्वास्थ्य का प्रभावित होना, फिटनेस, मोटापा, दृष्टि, व मानसिक स्वास्थ्य पड़ सकता है। लेकिन नियमित खेलकूद करने वाले बच्चों में संतुलन समन्वय सामाजिकता और स्वास्थ्य बेहतर पाया जाता है।

इस शोध में स्मार्टफोन उपयोग और शारीरिक सक्रियता के बीच नकारात्मक संबंध पाया गया है। जितना अधिक समय बच्चे स्मार्टफोन पर बिताते हैं, उतनी ही उनकी खेलकूद और शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी कम हो जाती है। समाधान हेतु अभिभावकों को पारिवारिक स्तर पर स्मार्टफोन उपयोग पर समय सीमा तय हो, स्क्रीन टाइम नियंत्रण हेतु पारिवारिक नियमों का निर्धारण हो तथा बच्चों को दैनिक खेलकूद गतिविधियों के लिए आवश्यक रूप से प्रोत्साहित किया जाए। विद्यालय स्तर पर खेलकूद को अनिवार्य बनाकर खेलकूद के घंटे सभी विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य हो। पारिवारिक, शैक्षिक तथा सामाजिक स्तर पर खेल नीति बने ताकि शारीरिक गतिविधियों में बढ़ोतरी हो। इस प्रकार यह शोध स्मार्टफोन के उपयोग, बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद की आदतों पर स्मार्टफोन के प्रभाव को स्पष्ट करता है। और नई डिजिटल शिक्षा नीति के लिए भविष्य हेतु महत्वपूर्ण उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान करता है।

शब्द कुंजी – स्मार्टफोन, सक्रियता, शारीरिक, बच्चों, स्वास्थ्य, खेलकूद।

प्रस्तावना – आधुनिक युग में स्मार्टफोन बच्चों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। जो बच्चों के सामाजिक विकास को प्रभावित करता है। बच्चों का शारीरिक विकास उनके दैनिक क्रियाकलापों, आसपास के वातावरण, तथा सीखने की आदतों, व शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव से

बच्चों में शारीरिक सक्रियता का निर्माण होता है। स्मार्टफोन का अधिक प्रयोग मानव की शारीरिक क्रिया में कमी उत्पन्न कर रहा है जिससे शारीरिक शिथिलता वह अनेक शारीरिक विकार उत्पन्न हो रहे हैं (6 से 9 वर्ष) बच्चों में पड़ रहा है। बच्चों का शारीरिक विकास पर अध्ययन में स्मार्टफोन के

उपयोग से शारीरिक सक्रियता खेलकूद व्यायाम की गतिविधियों का बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन आज के युग की चर्चा का महत्वपूर्ण विषय है। बच्चे तेजी से स्मार्टफोन की ओर आकर्षित हो रहे हैं। स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग शारीरिक सक्रियता खेलकूद गतिविधि वह स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

शोध समस्या- आजकल छोटे बच्चों में जिनकी उम्र 6 से 9 वर्ष है जो प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा 1 से कक्षा 5 तक अध्ययन कर रहे हैं ऐसे बच्चों में स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग उनकी शारीरिक सक्रियता को कम कर रहा है। शारीरिक सक्रियता में कमी के चलते बच्चों में दौड़ना, कूदना, खेलना, व्यायाम करना आदि परंपरागत खेलकूद की आदतों में कमी आ रही है। जिसका प्रभाव बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इस विषय पर भारत के राजस्थान राज्य के उदयपुर जिले का अध्ययन महत्वपूर्ण है जो बच्चों के द्वारा स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग के कारण शारीरिक सक्रियता खेलकूद वह स्वास्थ्य पर प्रभाव की जानकारी प्रदान करेगा।

शोध का उद्देश्य :

1. पता लगाना है की बच्चों द्वारा स्मार्टफोन का उपयोग किस उद्देश्य से किया जाता है और बच्चों कितने समय तक प्रतिदिन स्मार्टफोन उपयोग कर रहे हैं।
2. स्मार्टफोन उपयोग से बच्चों की शारीरिक सक्रियता किस स्तर पर प्रभावित हो रही है यह जानकारी प्राप्त करना।
3. बच्चों की शारीरिक गतिविधियों का पता लगाना और खेलकूद क्रियों में बच्चों की प्रतिभागिता, परंपरागत मैदानी खेलों पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषण करना।
4. स्मार्टफोन उपयोग का बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद की आदतों पर प्रभाव विषय पर अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका पहचाना।

शोध की सीमाएं- यह अध्ययन उदयपुर जिले के प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा 1 से पांचवी कक्षा तक अध्ययनरत नियमित विद्यार्थियों तक सीमित है जिन बच्चों की उम्र 6 से 9 वर्ष है यह शोध कार्य वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक पद्धति के अनुसार प्रश्नावली, साक्षात्कार और अवलोकन पर आधारित है। शोध में अन्य डिजिटल उपकरणों की बजाय केवल स्मार्टफोन के बच्चों की शारीरिक गतिविधि वह सक्रियता पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

परिकल्पना:

H0: स्मार्टफोन के उपयोग से बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

H: स्मार्टफोन के उपयोग से बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

साहित्य की समीक्षा-

WHO (2021) के अनुसार 5 से 10 वर्ष के बच्चों का प्रतिदिन अधिकतम स्क्रीन टाइम 1 घंटे होना चाहिए। 1 घंटे से अधिक का स्क्रीन टाइम बच्चों की शारीरिक कमियों का कारण बन सकता है। साथ ही WHO की (2019) की रिपोर्ट में बच्चों की दैनिक शारीरिक गतिविधियां न्यूनतम 2 घंटे प्रतिदिन होना उनकी शारीरिक सक्रियता के लिए आवश्यक है।

जनेया (2015) ने प्राथमिक विद्यालयों के छात्रों की स्मार्टफोन के अति उपयोग की आदतों पर नियंत्रण और समायोजन के प्रभाव विषय पर

अध्ययन किया जिसमें उपरोक्त दोनों कारकों के प्रभाव की जांच की गई इस अध्ययन में सियोल कोरिया के प्राथमिक विद्यालय के पांचवी कक्षा के छात्र शामिल थे। प्राप्त आंकड़ों की विश्लेषण के बाद निष्कर्ष रूप में कहा गया स्मार्टफोन के अति उपयोग पर नियंत्रण हेतु अभिभावकों का पारिवारिक नियंत्रण व विद्यालय स्तर पर कठोर नियंत्रण नीति से स्मार्टफोन के अति उपयोग को रोकने का सुझाव दिया गया।

इंडियन रिपोर्ट कार्ड ऑन फिजिकल एक्टिविटी (2022) विद्यार्थियों में स्क्रीन टाइम: 85% किशोर प्रतिदिन 120 मिनट स्क्रीन टाइम रिपोर्ट करते हैं। जिससे शारीरिक सक्रियता कम होती है और शारीरिक गतिविधि, खेल व्यायाम आदि में प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। खेलकूद, योग, व्यायाम आदि शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाने के लिए नई स्क्रीन टाइम नियंत्रण नीति का निर्माण करना डिजिटल युग की महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

अंतर्राष्ट्रीय जर्नल (2024) International Journal of Contemporary Pediatrics (RNT मेडिकल कॉलेज उदयपुर) द्वारा निम्न शोध विषय 'दक्षिणी राजस्थान में स्कूल के नियमित बच्चों में स्क्रीन आधारित मीडिया प्रयोग का स्वरूप एवं उसका प्रभाव' क्रॉस सेक्शनल अध्ययन में स्क्रीन आधारित मीडिया के उपयोग का शारीरिक मानसिक और शैक्षिक प्रभावों के विश्लेषण से पता चला कि अधिक स्क्रीन टाइम के कारण मानवीय व्यवहार में कई समस्याएं देखने को मिल रही हैं जिसमें जिज्ञासा व नींद की कमी, अवसाद एकाकीपन, तथा सामाजिक अलगाव की स्थिति देखी गई है।

शोध विधि- प्रस्तुत शोध समस्या का उद्देश्य स्मार्टफोन के उपयोग का बच्चों की शारीरिक गतिविधि और शारीरिक सक्रियता पर प्रभाव का अध्ययन करना है। अतः आंकड़े एकत्रित करने हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया जाता है।

न्यादर्श : उदयपुर जिले के 10 विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 1 से कक्षा 5 तक नियमित विद्यार्थी जिनकी संख्या 100 है का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया है। प्रत्येक विद्यालय से 10 छात्रों का चयन किया गया है।

आश्रित चर : आयुवर्ग (6 से 9 वर्ष) कक्षा 1 से 5 वी कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थी।

स्वतंत्र चर : स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग।

उपकरण: प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा जिस समस्या का चयन किया गया उसके लिए उपकरण के रूप में प्रश्नावली का निर्माण किया गया। जिसमें 22 प्रश्न स्मार्टफोन के उपयोग से संबंधित लिए गए।

डेटा विश्लेषण: बच्चों की कुल संख्या 100 है जिनका चयन यादृच्छिक नमूना पद्धति से किया गया है। तालिका एक में बच्चों का स्मार्टफोन दैनिक उपयोग प्रतिशत में तथा तालिका दो में बच्चों की खेलकूद गतिविधियों में भागीदारी तालिका तीन में (शारीरिक सक्रियता) और तालिका कर में (अभिभावकों द्वारा स्मार्टफोन पर नियंत्रण) का विवरण दिया गया है।

क्र.	समय (घंटे)	संख्या N=100	प्रतिशत (%)
1	0 - 1	15	15 %
2	1 - 2	19	19 %
3	2 - 3	31	31 %
4	3 घंटे से अधिक	35	35 %
		कुल: 100	कुल: 100 %

तालिका: 1 बच्चों का स्मार्टफोन उपयोग (प्रतिदिन)(X=घंटे)

क्र.	खेलकूद गतिविधि	संख्या N = 100	प्रतिशत (%)
1	नियमित खेलकूद में भागीदारी	31	31 %
2	कभी कभी भागीदारी	24	24 %
3	खेलों में नहीं भाग लेने वाले बच्चे	45	45 %
		कुल: 100	कुल: 100 %

तालिका: 2 बच्चों की खेलकूद गतिविधियों में भागीदारी

तालिका 2 में खेलकूद में नियमित भागीदारी बराबर 31% है। तथा कभी-कभी खेलकूद में भाग लेने वाले छात्र 24% हैं। खेलकूद क्रियो में भाग नहीं लेने वाले छात्रों का प्रतिशत 45 है इन्हें को उच्च/मध्यम/निम्न के रूप में मानकर शारीरिक सक्रियता का स्तर निकल गया है।

तालिका: 3 शारीरिक सक्रियता का स्तर (y)

क्र.	शारीरिक सक्रियता का स्तर (y)	संख्या N = 100	प्रतिशत (%)
1	उच्च	15	15 %
2	मध्यम	19	19 %
3	निम्न	66	66 %
		कुल: 100	कुल: 100 %

तालिका: 4 अभिभावकों द्वारा स्मार्टफोन पर नियंत्रण

क्र.	नियंत्रण का स्तर	संख्या N = 100	प्रतिशत (%)
1	नियंत्रित	34	34 %
2	असीमित	66	66 %
	योग	100	100 %

तालिका: 4 से (स्मार्टफोन उपयोग) समय के आधार पर अनुमान लगाया गया है, अनुमान (उपयोग का समय पर आधारित) है।

बहुत कड़ा नियंत्रण: दैनिक उपयोग 0 से 1 घंटा (अधिक नियंत्रित)।

मध्य नियंत्रण: 1 से 2 घंटे।

कमजोर नियंत्रण/कोई नियंत्रण नहीं: 2 या 3 घंटे से अधिक।

अभिभावकों के वास्तविक नियंत्रण डेटा चित्र में नहीं दिए गए इसलिए शोधकर्ता ने स्मार्टफोन के दैनिक उपयोग समय तालिका एक से नियति अनुमान किया। कम उपयोग जीरो से एक घंटा को कड़ा नियंत्रण, मध्य उपयोग एक से दो घंटा को मध्य नियंत्रण तथा दो या उससे अधिक घंटा उपयोग को कमजोर नियंत्रण या कोई नियंत्रण नहीं माना है।

तालिका 2 की व्याख्या: तालिका 2 से स्पष्ट होता है की अध्ययन में सम्मिलित बच्चों में 31% बच्चे नियमित रूप से खेलकूद गतिविधियों में भाग लेते हैं। जिन्हें उच्च शारीरिक सक्रियता स्तर का माना गया है। वहीं 24% बच्चे कभी-कभी खेलकूद में भाग लेते हैं जिन्हें मध्यम सक्रियता स्तर में रखा गया है। जबकि 45% बच्चे खेलकूद गतिविधियों में बिल्कुल भाग नहीं लेते अतः उनका शारीरिक सक्रियता स्तर निम्न पाया गया है। इसका मतलब यह हुआ कि बच्चों की बड़ी संख्या (लगभग आधे बच्चे) शारीरिक गतिविधियों से वंचित हैं, जो उनके स्वास्थ्य और सर्वांगीण विकास के लिए चिंताजनक स्थिति है।

तालिका 4 की व्याख्या: तालिका 4 के अनुसार अभिभावकों द्वारा बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग पर नियंत्रण की स्थिति मिश्रित पाई गई है। केवल 34% बच्चों का स्मार्टफोन नियंत्रित है अर्थात हुए प्रतिदिन 2 घंटे से कम समय तक ही स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं जबकि 66% बच्चों का उपयोग

असीमित है अर्थात हुए प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक समय तक स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं। इस प्रकार अधिकांश अभिभावक बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग पर पर्याप्त नियंत्रण नहीं रख पा रहे हैं। जिसकी परिणाम स्वरूप बच्चों में अत्यधिक उपयोग की प्रवृत्ति विकसित हो रही है।

दिए गए आंकड़ों के अनुसार (तालिका एक तालिका दो और तालिका तीन) से हम स्मार्टफोन उपयोग (घंटे के आधार पर) और शारीरिक सक्रियता के स्तर के बीच सह संबंध गुणांक (Correlation Coefficient) ज्ञात करने से पूर्व इसे निम्न प्रकार से चरणबद्ध किया गया है :

चरण: 1

सह संबंध गुणांक ज्ञात करना आंकड़े व्यवस्थित करना स्मार्टफोन का उपयोग (x= घंटे)

0-1 = 15

1-2 = 19

2-3 = 31

3 घंटे से अधिक=35

शारीरिक सक्रियता स्तर (y)

उच्च = 15

मध्यम = 19

निम्न = 66

अब दोनों को तुलनीय पैमाने पर लाने पर

0-1 घंटे = उच्च सक्रियता

1-2 घंटे = मध्यम सक्रियता

2-3 और 3घंटे = निम्न सक्रियता

चरण: 2 समांतर सारणी बनाना

स्मार्टफोन का उपयोग (y)	विद्यार्थी (%)	शारीरिक सक्रियता (y)	विद्यार्थी (%)
कम (0-1)	15	उच्च	15
मध्यम (1-2)	19	मध्यम	19
अधिक (2-3)	31	निम्न	66 (वितरित)
अत्यधिक (3)	35		

यहां से साफ दिखता है कि जैसे-जैसे स्मार्टफोन का उपयोग बढ़ता है वैसे-वैसे शारीरिक सक्रियता घटती है।

चरण:3 सहसंबंध निकालना:

सहसंबंध निकालने हेतु पियर्सन सहसंबंध सूत्र का प्रयोग किया गया है।

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

चरण:4 अनुमानित कोडिंग:

● स्मार्टफोन उपयोग स्तर (x): 1=कम, 2 मध्यम, 3=अधिकतम , 4 अत्यधिक

● शारीरिक सक्रियता का स्तर (y): 3 उच्च, 2= मध्यम, 1=निम्न, अब प्रतिशत को अनुपात मानकर:

x (स्मार्टफोन)	y (सक्रियता)	विद्यार्थी प्रतिशत
1	3	15 %
2	2	19 %
3	1	31 %
4	1	35 %

चरण: 5 गणना-

अब **Weighted correlation** निकालने पर:

- $\Sigma X = (115 + 219 + 331 + 435) = 15 + 38 + 93 + 140 = 286$
- $\Sigma Y = (315 + 219 + 131 + 135) = 45 + 38 + 31 + 35 = 149$
- $\Sigma XY = (1315 + 2219 + 3131 + 4135) = 45 + 76 + 93 + 140 = 354$
- $\Sigma X^2 = (1^2 15 + 2^2 19 + 3^2 31 + 4^2 35) = 15 + 76 + 279 + 560 = 930$
- $\Sigma Y^2 = (3^2 15 + 2^2 19 + 1^2 31 + 1^2 35) = 135 + 76 + 31 + 35 = 277$
- $N = 100$

अतः सूत्र

$$r = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

$$r = \frac{100(354) - (286)(149)}{\sqrt{[100(930) - (286)^2][100(277) - (149)^2]}}$$

$$r = \frac{35400 - 42614}{\sqrt{[93000 - 81796][27700 - 22201]}}$$

$$r = \frac{-7214}{\sqrt{(11204)(5499)}}$$

$$r = \frac{-7214}{\sqrt{61505896}}$$

$$r = \frac{-7214}{7842}$$

$$r = -0.92$$

अंतिम परिणाम सहसंबंध गुणांक (r) = 0.92

यह (नकारात्मक उच्च सह संबंध) (Negative High Correlation) हैं। मतलब जितना अधिक स्मार्टफोन का उपयोग होगा उतनी ही कम बच्चों की शारीरिक सक्रियता और खेलकूद की भागीदारी होगी।

परिणाम एवं निष्कर्ष:

परिणाम- संग्रहित आंकड़ों का सांख्यिकी विश्लेषण करने के उपरांत स्मार्टफोन के उपयोग और बच्चों की शारीरिक सक्रियता के मध्य अत्यधिक नकारात्मक सहसंबंध पाया गया है। सहसंबंध गुणांक $r=0.92$ प्राप्त हुआ, जो यह संकेत करता है कि जैसे-जैसे बच्चों का स्मार्टफोन उपयोग बढ़ता है, वैसे वैसे उनकी शारीरिक सक्रियता एवं खेलकूद की गतिविधियों में सहभागिता में उल्लेखनीय कमी आती है।

चर्चा- प्राप्त परिणाम यह दर्शाते हैं कि स्मार्टफोन बच्चों के जीवन में जितनी गहराई से समाहित होता जा रहा है, उतना ही उनके सक्रिय जीवन शैली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। जिन बच्चों का स्मार्टफोन उपयोग अधिक है वह नियमित खेलकूद से दूर रहकर निष्क्रिय जीवन शैली अपनाते पाए गए। इसके विपरीत जिन बच्चों का स्मार्टफोन उपयोग सीमित रहा उनमें शारीरिक सक्रियता का स्तर अधिक एवं संतुलित देखा गया। यह प्रवृत्ति आधुनिक जीवन शैली की गंभीर चुनौती को सामने लाती है। बच्चों की दिनचर्या में तकनीकी साधनों का बढ़ता उपयोग उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता और सामाजिक व्यवहार पर प्रतिकूल असर डाल रहा है। यदि यह प्रवृत्ति नियंत्रित न की गई तो भविष्य में बच्चों के शारीरिक विकास, स्वास्थ्य और सामूहिक जीवन में सहभागिता पर नकारात्मक प्रभाव गहरा हो सकता

है।

निष्कर्ष- इस शोध से स्पष्ट रूप से सिद्ध हुआ कि बच्चों के स्मार्टफोन का उपयोग और उनकी शारीरिक सक्रियता के मध्य नकारात्मक एवं उच्च सह संबंध है। सहसंबंध गुणांक $r = -0.92$ यह दर्शाता है कि स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग बच्चों को खेलकूद और अन्य शारीरिक गतिविधियों से दूर ले जा रहा है। अध्ययन में यह भी उजागर हुआ है कि अधिकांश बच्चे स्मार्टफोन के आकर्षण के कारण खेलकूद जैसी सक्रिय गतिविधियों में रुचि नहीं ले रहे हैं। यह प्रवृत्ति बच्चों के सर्वांगीण विकास, स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार के लिए चिंता का विषय है।

सुझाव/सिफारिश- अध्ययन के निष्कर्ष के आधार पर निम्नलिखित सुझाव अथवा सिफारिशें प्रस्तुत की जा सकती हैं:

1. **स्मार्टफोन उपयोग की समय सीमा:** अभिभावकों एवं शिक्षकों को बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग की अवधि को नियंत्रित एवं अनुशासित करना चाहिए।
2. **खेलकूद का संवर्धन:** विद्यालयों और परिवारों को खेलकूद एवं शारीरिक गतिविधियों को बच्चों के जीवन का अनिवार्य अंग बनाने पर बोल देना चाहिए।
3. **समय प्रबंधन कौशल:** बच्चों को पढ़ाई, खेल और मनोरंजन में संतुलन स्थापित करने हेतु समय प्रबंधन का अभ्यास करना आवश्यक है।
4. **विकल्पीय अवसर:** बच्चों को योग, व्यायाम, सांस्कृतिक एवं रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होने के लिए पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराए जाएं।
5. **जागरूकता अभियान:** समाज में यह जागरूकता फैलाना आवश्यक है कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग बच्चों के स्वास्थ्य और भविष्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची:-

1. WHO (2021) - शारीरिक गतिविधि दिशानिर्देश।
2. जनेया (2015) - स्मार्टफोन उपयोग और बच्चों पर प्रभाव।
3. इंडियन रिपोर्ट कार्ड (2022) - शारीरिक गतिविधि आधारित सर्वे रिपोर्ट।
4. RNT मेडिकल कॉलेज (2024) - स्क्रीन मीडिया और बच्चों पर प्रभाव।
5. कॉमन सेंस मीडिया (2020). किशोर और स्मार्टफोन: माता-पिता के लिए एक गाइड।
6. प्यू रिसर्च सेंटर (2019). मोबाइल प्रौद्योगिकी और घरेलू ब्रॉडबैंड 2019।
7. अमेरिकन अकादमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (2018). स्कूल-आयु वर्ग के बच्चों और किशोरों में मीडिया उपयोग।
8. रॉयल सोसाइटी फॉर पब्लिक हेल्थ (2017). स्टेटसऑफमाइंड: सोशल मीडिया और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण।
