

1. **Maintain the regularity you used to have during your normal college days. Do co-operate during your online classes. Don't take this time as vacation.**
2. **Don't be reliant wholly on your PCs and devices.**
3. **Follow your hobbies rather than wasting your whole day scrolling through social media.**
4. **Encourage your creative abilities, spread out your imaginary thoughts and make them outcomig.**
5. **Make yourself apart from distraction and adverse impacts of mobile and social media by making habit of reading novels and other books.**
6. **Do not forget to have fun with your family and do some physical activity for your health and mental peace.**

**Make your covid time productive rather than making it squandering**



১. কলেজৰ নিত্য-নৈমিত্তিক দিনবোৰৰ দৰেই নিয়মানুৱৰ্তিতা অক্ষুণ্ণ ৰাখা। জিৰণী বা অৱসাদৰ সময় বুলি গণ্য নকৰি পূৰ্ণ সহযোগিতাবে অনলাইন শ্ৰেণীসমূহত যোগদান আগবঢ়োৱা।

২. মোবাইল ফোন আৰু কম্পিউটাৰৰ জগতত সম্পূৰ্ণৰূপে বিলীন হৈ অধিক নিৰ্ভৰশীল হৈ নপৰিবা।

৩. ছোচিয়েল মেডিয়াত সমস্ত দিনটো অপব্যয় কৰাৰ পৰিবৰ্তে নিজৰ হ'বি বা ভাললগা কামবোৰ কৰিবলৈ যত্ন কৰা।

৪. নিজৰ সৃষ্টিশীল মনন আৰু কাল্পনিক ভাৱনাক উন্মুক্ত কৰি সেইসমূহ সৃষ্টিশীলতাৰে ৰাস্তবায়িত কৰি তোলা।

৫. যিমানেই কিতাবৰ কাষ চাপিবা সিমানেই জ্ঞানৰ অন্বেষণ কৰিবা। মোবাইল ফোন আৰু ছোচিয়েল মেডিয়াৰ গ্ৰাসৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই ৰাখিবলৈ বিভিন্ন গল্প, প্ৰবন্ধ, উপন্যাস ইত্যাদি পঢ়াৰ অভ্যাস গঢ়ি লোৱা।

৬. নিজৰ পৰিয়ালৰ সদস্য সকলৰ সৈতে সুমধুৰ সময় অতিবাহিত কৰা আৰু শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ জৰিয়তে নিজৰ শৰীৰ আৰু মনক সুস্থ কৰি ৰখা।

সময়ৰ মূল্য সময়তে বুজাইয়াক অপব্যয়  
নকৰি কোভিডৰ ঋণাত্মক সময়ছোৱা  
যোগাত্মক দিশেৰে লৈ যোৱা

