

مغامرات ساير سيرفر



كم هو أكثر من اللازم؟



”هذا ليس مفيدًا جدًّا لبياناتك.
تعتبر ألعاب الفيديو منفذًا
رائعًا للتخلص من التوتر-

والاستمتاع مع الأصدقاء ولكن
قضاء الكثير من الوقت على
الإنترنت ليس بالأمر الجيد.

نعم ، فهمت. لكن لا
يمكنني مساعدته ، إنه
إدمان للغاية

حسنًا ، تمامًا مثل الكثير من
الأشياء في العالم ، يعد إدمان
ألعاب الفيديو أمرًا حقيقيًا وهو
ضار جدًّا في الواقع

يستوفي حوالي 16% من
هواة ألعاب الفيديو
معايير الإدمان

أوه لا !! آمل ألا أقع في هذه
الفئة. أريد فقط أن ألعب
بعض الألعاب لتقليل التوتر!



في حين أن هذا صحيح بالنسبة للألعاب
العادية ، إلا أن إدمان ألعاب الفيديو
يمكن أن يكون له تأثير معاكس

كلما زاد الوقت الذي تقضيه في
اللعبة ، زاد ارتباطك العاطفي
بالنشاط

هذا يؤدي إلى المشاعر
السلبية مثل العدوان.

أنا أغضب كثيراً
عندما ألعب ...



أوه لا ، لقد نسيت أن أقوم بواجبي
المنزلي. والآن حان منتصف الليل
بالفعل. هذا هو كابوس!

كيف كان جدول
نومك مؤخراً؟

ليس جيدًا جدًا في الواقع ،

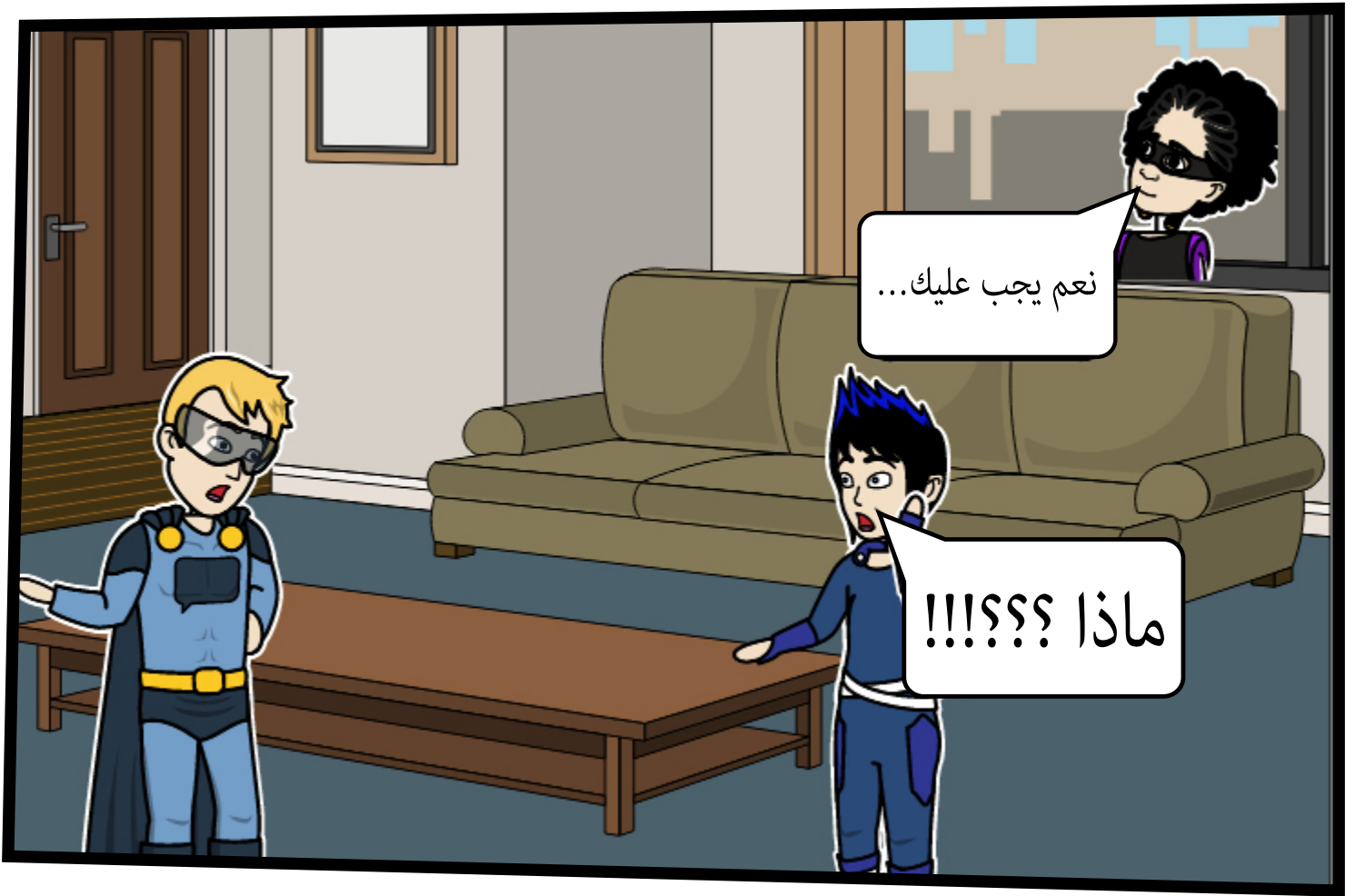
تقدت أنه كان هناك بضع مرات فقط حيث بقيت حتى وقت متأخر للعب ألعاب الفيديو ، لكنها أصبحت أكثر شيوعًا.

هذا شيء آخر يمكن أن يفعله لك إدمان الألعاب عبر الإنترنت.

إنه يفسد جدولك الزمني اليومي ، ويبطئ ولكن بثبات لن يكون لديك الوقت المتبقي لأنشطة أخرى

هذا صحيح ، لقد فاتني تدريب التنس مع شبكة Wifi على مدار الأسبوعين الماضيين لأنني قضيت وقتًا طويلًا في اللعب عبر الإنترنت

يجب أن أتصل به حقًا ...



نصائح للآباء

في عالم اليوم ، التكنولوجيا في كل مكان. من المهم تنظيم استخدام طفلك التكنولوجي لمنع العواقب السلبية لإدمان ألعاب الفيديو على الإنترنت. فيما يلي بعض النصائح الودية لدعم طفلك في استخدام التكنولوجيا الخاصة به.

- إنشاء إرشادات ميزان الشاشة
- هل لديك ديتوكس رقمي
- اكتشف طرقاً إبداعية للسماح بوقت فراغ اللعبة والتكنولوجيا. حاول إيجاد توازن بين التكنولوجيا والأنشطة الخارجية أو الإبداعية.
- تأكد من أن طفلك يتعامل مع المواد المناسبة للعمر والمحتوى المناسب على الإنترنت.
- مراقبة كيفية تفاعل طفلك مع الأجهزة والألعاب
- اهتم وناقش معهم أهمية توازن وقت الشاشة

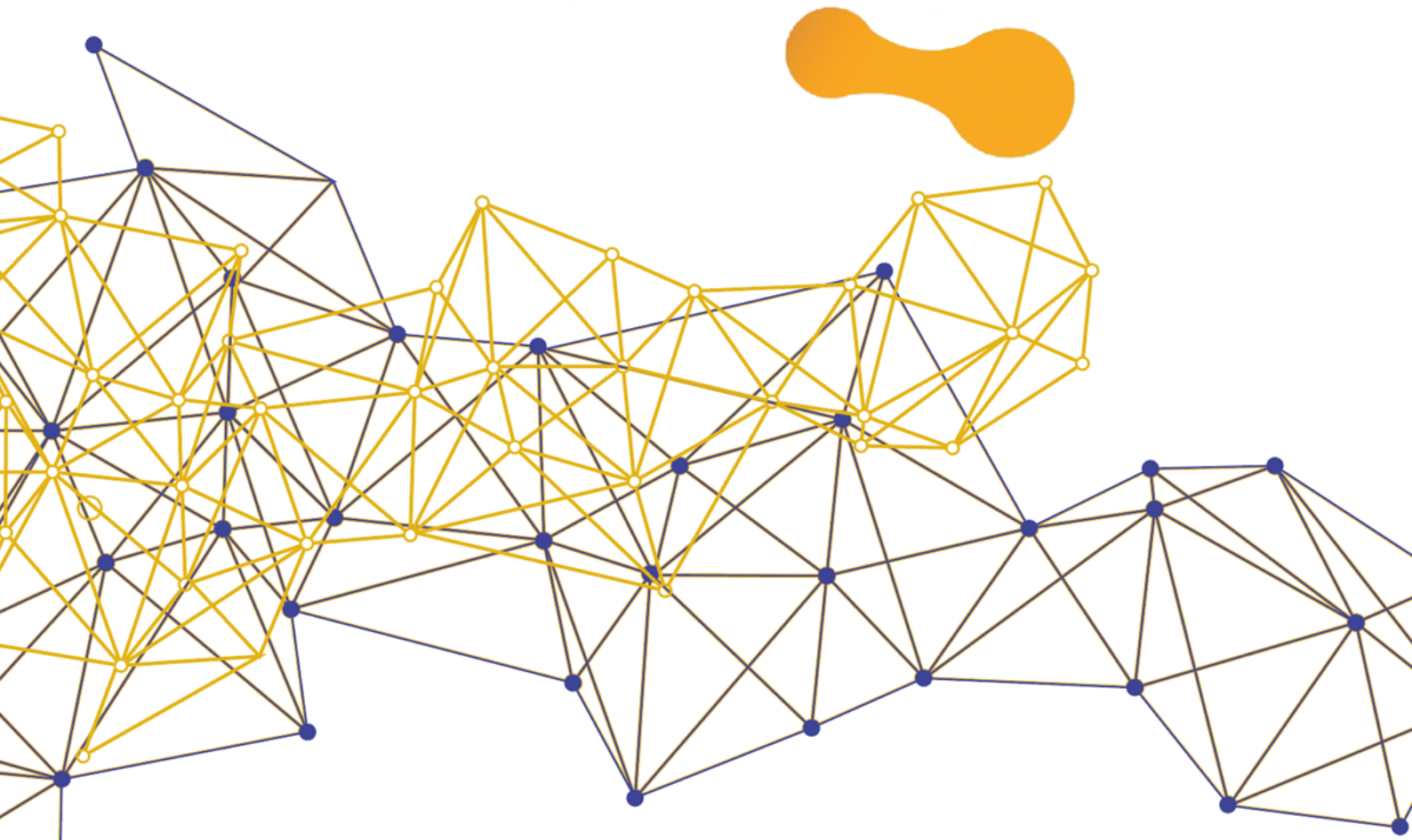
نشاط ممتع لصغار المتعلمين

أكمل المفكرة الروتينية أدناه مع والديك أو شخص بالغ موثوق به. ناقش مع والديك مقدار الوقت المسموح لك به أمام الشاشة كل يوم. حاول اتباع هذا الروتين لمساعدتك في إدارة مقدار الوقت الذي تقضيه على الأجهزة الذكية.

يوم الأحد	يوم السبت	يوم الجمعة	الخميس	الأربعاء	يوم الثلاثاء	يوم الاثنين



WOWSA



**Co-funded by
the European Union**

“The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958