

مغامرات سايير سيرفر



الوقت يمضي







هل هناك أي نصيحة تعلم أنها
يمكن أن تساعدني في تقليل
الوقت اليومي للشاشة؟

حسنًا ، بالنسبة
للمبتدئين ، يجب أن
تحاول إنشاء منطقة
خالية من التكنولوجيا.

المنطقة الحرة TECH

يشبه الأمر إنشاء هذه
المساحة الهادئة والمريحة
لنفسك في المنزل.

أوه ، هذا رائع حقًا. سأحاول
إنشاء "منطقة خالية من
التكنولوجيا الخاصة بي.

ربما على أريكتك
المفضلة ، أو على
مقعد في الحديقة.

مهما كان الأمر ، يجب أن
تكون أنت والعالم ، لا هاتف
، ولا كمبيوتر ، أو أي شيء.





انا أريد ذلك أيضا. لكن في بعض الأحيان يكون من الصعب تتبع مقدار الوقت المنقضي عندما أتصفح الإنترنت

أيضًا ، بينما لا أقول إن التكنولوجيا سيئة ، يجب أن تقضي وقتًا محدودًا فقط في استخدامها.

يجب أن تقضي وقتا محدودا فقط عليها



حسنًا ، إذا كان هذا هو الحال ، فهناك الكثير من التطبيقات التي يمكن أن تساعدك في ذلك.

هناك تطبيقات ستحد من وقت الشاشة الذي تحصل عليه يوميًا.

هذا عملي جدا. لم أفكر في هذا من قبل

حتى عندما تكون متصلاً بالإنترنت لفترة طويلة ، سيخبرك ذلك في فترة استراحة صغيرة!



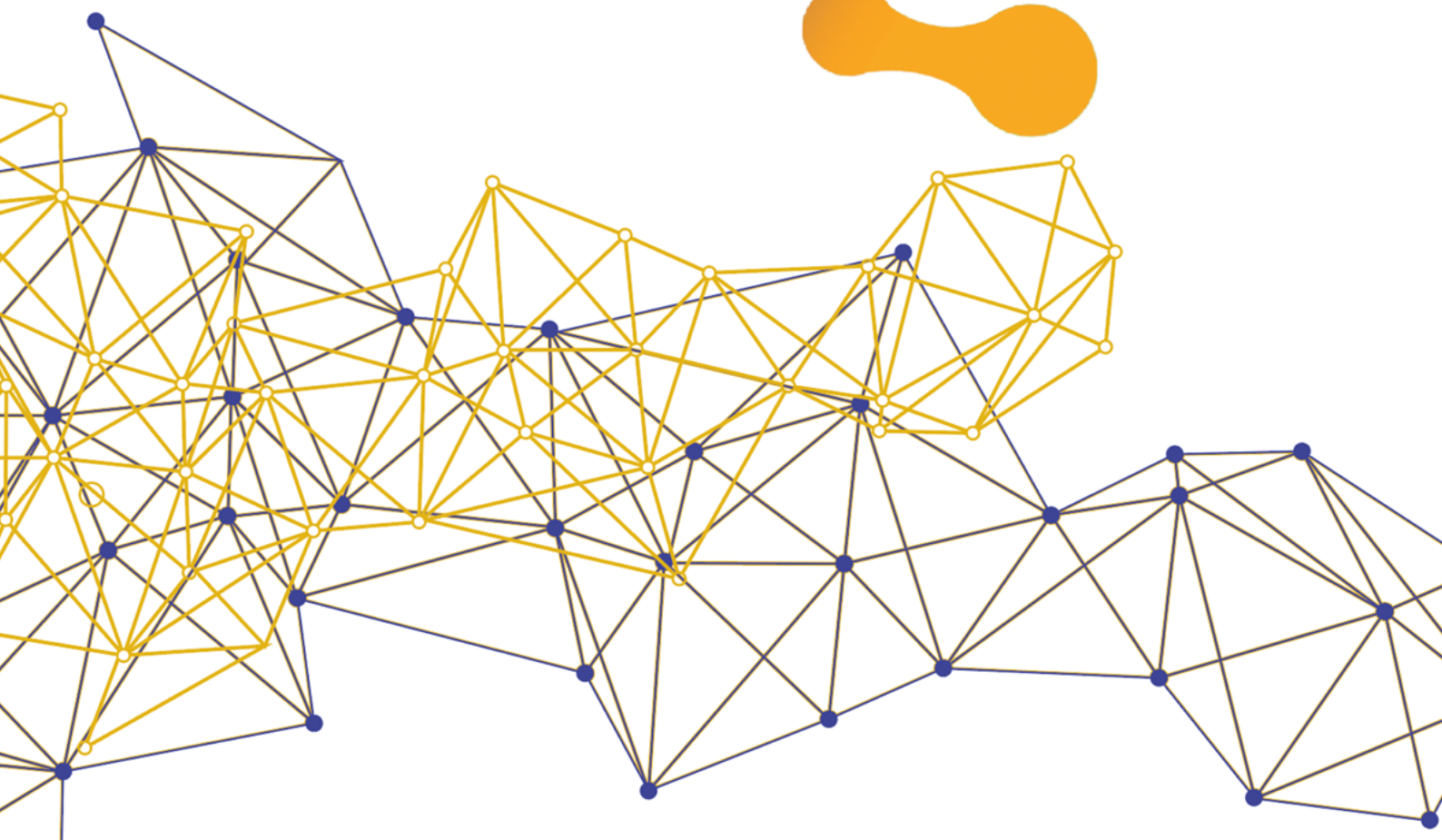
نصائح للآباء

- تعرف على نشاط طفلك على الإنترنت
- ضع حدودًا مع طفلك بشأن وقت الشاشة.
- دمج التكنولوجيا والسماح لهم بالتحدث معك عنها
- تحدث معهم حول الخصوصية على الإنترنت
- توازن الأنشطة عبر الإنترنت وغير متصل
- ساعد طفلك على إدارة وقت الشاشة الخاص

نشاط ممتع لصغار المتعلمين

يمكن أن يكون الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ممتعًا للغاية! ولكن من الجيد دائمًا أن تأخذ قسطًا من الراحة بعيدًا عن الشاشات والعتور على أشياء بديلة للقيام بها في وقت فراغك. وهذا ما يسمى بالحصول على وقت خالٍ من التكنولوجيا. من الجدول أدناه ، ارسم دائرة حول الأنشطة التي تعزز الوقت الخالي من التكنولوجيا. لماذا لا تحاول القيام ببعض هذه الأنشطة للتأكد من أن لديك توازنًا صحيًا للشاشة في حياتك!

العب نينتندو سويتش	اطبخ مع عائلتك	اقرأ كتاب
جرب هواية جديدة	العب كرة القدم	العب Fortnite
اكتب قصة	لعب احد العاب الطاولة	تحدث مع أصدقائك عبر الإنترنت
رتب غرفتك	اصنع TikTok	مشاهدة أشرطة الفيديو على موقع يوتيوب



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