

تواصلنا الإيجابي

إرشادات للاستخدام الجيد للتكنولوجيا



وقت الفراغ

وازن بين استخدام الشاشات وممارسة أنشطة أخرى مثل الرياضة والخروج مع الأصدقاء وقضاء الوقت مع العائلة والقراءة، وغيرها.



احذر من...

- النقر على روابط مجهولة.
- مشاركة معلوماتك الخاصة.
- الشعور بالحزن أو الغضب أو التوتر إذا لم تكن متصلا بالإنترنت. إذا شعرت بذلك، تحدث مع أشخاص تثق بهم.

القواعد



التزم بالقواعد التي حددها لك الأشخاص البالغون.

المنافع



استخدم التكنولوجيا للحصول على المعلومات والتعلم وتعزيز الإبداع والتحفيز.

الراحة



لا تدع استخدام الشاشات يمنعك من النوم من 8 إلى 9 ساعات يوميا. تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل.