



العربية
Български
English
Français
Română

الوصايا العشر للاستخدام الآمن والصحي للمشاشات في مرحلة الطفولة والمراهقة



الوقت.

يجب احترام وقت النوم، والعلاقات، والدراسات، وألعاب أخرى...



المكان.

في المنزل، الكمبيوتر، كونسول اللعبة... الأفضل هو في مكان مشترك.



الكيفية.

يجب حماية الخصوصية. حماية البيانات، والمعلومات والصور الشخصية.



ماذا.

الوصول، والمحتويات، الألعاب... المناسبة لكل سن وتطوير الطفل.



الكمية.

عليك أن تعيش مع الصور ولا من أجلها. قم بموافقة أوقات الاستخدام.



الاحترام.

يجب وضع العلامات ونقل الصور والبيانات بإذن. من الضروري أن تقيم الأشخاص الذين تتم مشاركتها معهم.



الاختيارات.

قم باقتراح طرائق الترفيه المختلفة ومشاركة الأنشطة من العائلة.



الهدف.

قم باستخدام الشاشات والإنترنت بهدف محدد ولا من أجل الملل.



دائماً.

قم بالتحدث، والاستماع، وطلب المساعدة. فكر في المثال الموجود في العائلة.



الاستخدام غير المناسب.

قم بالتحدث عن العواقب البصرية، والعزل، ونمط الحياة الخامل، ومشكلات الانتباه...