ملخص درس

ملخص الدرس

التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

المهارات الأسرية | السادس الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	السادس الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ فوائد وأضرار

• فوائد: دراسة وتواصل وتعلم وترفيه مفيد.

• أضرار الإفراط: العين والرقبة والظهر والنوم والسمنة والعزلة.

■ حماية الجسم

• قاعدة العشرين للعين.

• جلسة مستقيمة ومسافة نحو نصف متر.

• حركة واستراحة بين فترة وأخرى.

■ وقت الشاشة

• اتفاق الأسرة على وقت محدد.

• إطفاء الأجهزة قبل النوم بساعة.

■ الأمان الرقمي

• لا أشارك معلوماتي ولا كلمات المرور.

• لا أكلم الغرباء ولا أضغط الروابط المجهولة.

• أخبر الكبار عند أي خطر.

■ سلامة الشحن

• لا شحن تحت الوسادة ولا شواحن مقلدة ولا استعمال قرب الماء.

■ تذكّر

• أتحكم بالجهاز ولا يتحكم بي.