



- 1 التوقعات بشأن اندماج الطلبة
 - 2 التوقعات بشأن الاندماج مع أولياء الأمور
 - 2 الخطة التعليمية
 - 3 تحديد الدرجات
 - 3 التوقعات التعليمية للتعليم الخاص
 - 4 التوقعات التعليمية لمتعلمي اللغة الإنجليزية
 - 5 التقنية
 - 5 التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL)
 - 6 اقتراحات للتعلم في المنزل
 - 6 وضع جدول
 - 7 نصائح استخدام الشاشة لجميع الطلبة
-

التوقعات بشأن اندماج الطلبة

ندرك تمام الإدراك أنه قد يصعب على الطلبة في بعض الأحيان الحفاظ على كامل اندماجهم في أنشطة التعلم عن بُعد، ونقدّر هذا الأمر. ننصح بأن يتعاون المعلمون، والطلبة، وأولياء الأمور معاً؛ من أجل تعزيز عمليات التواصل التي تضمن تقدير الطلبة لأهمية إتمام المهام الأكاديمية في الوقت الذي يوشكون فيه على إنهاء هذا العام الدراسي والاستعداد للعام الدراسي 2020-21. سيتم تذكير الطلبة بأن الدروس التي يتعلمونها هذا العام ستكون بمثابة أساس لعملية التعلم التي ستجري في العام المقبل.

توجيهات بشأن الحد الأقصى اليومي للالتزام الطالب

ما قبل الروضة: 30 دقيقة في اليوم

حزمة ما قبل الروضة، بما في ذلك تقويم الأنشطة والمواد مع التركيز على التعلم العاطفي الاجتماعي، ومعرفة القراءة والكتابة، والرياضيات، والمهارات الحركية، ستكون متاحة لجميع الأسر من خلال ParentVUE. بالإضافة إلى ذلك، ستتوفر نسخ ورقية من الحزمة ليتم استلامها من مواقع استلام الوجبات التابعة لمدارس أرلنغتون العامة.

مرحلة الروضة: 30 دقيقة في اليوم الصف الأول

والصف الثاني: 45 دقيقة في اليوم

- حزم الصفوف من مرحلة ما قبل الروضة إلى الصف الثاني، بما في ذلك تقويم الأنشطة والمواد مع التركيز على معرفة القراءة والكتابة ومعرفة الأرقام، ستكون متاحة لجميع الأسر من خلال ParentVUE. بالإضافة إلى ذلك، ستتوفر نسخ ورقية من الحزمة ليتم استلامها من مواقع استلام الوجبات التابعة لمدارس أرلنغتون العامة.
- يتواصل المعلمون هاتفياً أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطة.
- يتواصل اختصاصيو القراءة هاتفياً أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر الذين يخضعون إلى برامج التدخل القرائي مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطة.
- يُتاح أيضاً دروس قراءة تكميلية للصفوف من الروضة حتى الصف الثاني (مدة الجلسة 30 دقيقة) عبر روابط فيديو تم إنشاؤها بواسطة المعلمين أو المتخصصين في التدريس والتعليم الرقمي بالاشتراك مع التلفزيون التعليمي لولاية أرلنغتون (AETV). يُرسل المعلمون روابط الفيديو تلك إلى الأسر عند جاهزيتها.

الصف 3: 60 دقيقة في اليوم

- فنون اللغة الإنجليزية (القراءة، والكتابة، ودراسة الكلمات): 30 دقيقة يومياً
 - درس لدراسة الكلمات مرة واحدة أسبوعياً وفرص للممارسة
 - درسان قصيران للكتابة أسبوعياً وفرص للكتابة والحصول على تقييم
 - درسان قصيران للقراءة أسبوعياً ونصوص Raz Kids يضعها المعلم
 - الرياضيات: 30 دقيقة يومياً
 - دراسة روتين واحد خاص بالأرقام يومياً
 - مهمة واحدة أو نشاط واحد يومياً
 - تقييم ذاتي واحد يومياً
 - خيارات إضافية منها Dreambox و/أو Reflex
- يتواصل المعلمون هاتفياً أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطة.
- يتواصل اختصاصيو القراءة هاتفياً أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر الذين يخضعون إلى برامج التدخل القرائي مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطة.

الصف الرابع والصف الخامس: 90 دقيقة في اليوم

- فنون اللغة الإنجليزية (القراءة، والكتابة، ودراسة الكلمات): 45 دقيقة يوميًا
- درس لدراسة الكلمات مرة واحدة أسبوعيًا وفرص للممارسة
- درسان قصيران للكتابة أسبوعيًا وفرص للكتابة والحصول على تقييم
- درسان قصيران للقراءة أسبوعيًا ونصوص Raz Kids يضعها المعلم

الرياضيات: 45 دقيقة يوميًا

- دراسة روتين واحد خاص بالأرقام يوميًا
- مهمة واحدة أو نشاط واحد يوميًا
- تقييم ذاتي واحد يوميًا
- خيارات إضافية منها Dreambox و/أو Reflex

يتواصل المعلمون هاتفيًا أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعيًا للتحقق من سريان الخطة.
يتواصل اختصاصيو القراءة هاتفيًا أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر الذين يخضعون إلى برامج التدخل القرائي مرة واحدة أسبوعيًا للتحقق من سريان الخطة.

التوقعات بشأن الاندماج مع أولياء الأمور

تُدرّك مدارس أرلنغتون العامة أهمية الشراكة القائمة بين الأسر والمدارس حيث تعتبرها أحد الركائز الأساسية للنجاح. يرجى العلم أن الصفحات الأخيرة من هذا المستند تتضمن بعض التوصيات للآباء والأوصياء فيما يتعلق بكيفية تنظيم اليوم لطفلكم، ويمكن العثور على هذه الصفحات أيضًا من موقع مدارس أرلنغتون العامة على الويب apsva.us/continuity-of-learning. وفي ضوء ذلك، سيتواصل المعلمون مع أولياء الأمور بصفة منتظمة للتأكد من وعيهم وقدرتهم على دعم خطط التعلم الموضوعة لدعم أبنائهم الطلبة.

الخطة التعليمية

- سوف يكون التركيز الأساسي على معايير القراءة والكتابة والحساب
- ستركز الدروس على مادة التعلم التي سبق تدريسها وإثراء معايير قوة خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي 2019-20.
- يمكن تناول موضوعات مادتي العلوم والدراسات الاجتماعية من خلال أنشطة متعددة التخصصات.
- تُنشر الأنشطة الخاصة بالتربية الفنية، واللغة الأجنبية في المدارس الابتدائية، والمكتبة، والموسيقى، والتربية الرياضية، والعلوم، والدراسات الاجتماعية على شبكة الإنترنت على [صفحة استمرار التعلم بمدارس أرلنغتون العامة](#) و/أو عبر مشاركتها على منصتي Canvas أو Seesaw. بإمكان المعلمين توجيه الطلبة والأسر لهذه الأنشطة الاختيارية خلال مكالماتهم الأسبوعية معهم.

تحديد الدرجات

- لن يكون هناك أي درجات رسمية للفترة المتبقية من العام الدراسي. لن يكون هناك أي بطاقات تقارير عن الربع الرابع من العام الدراسي.
- سوف يتناول المعلمون التعلم الذي سبق تدريسه فقط، كما سيعملون على إثراء معايير قوة الأرباع الثلاثة الأولى من العام الدراسي خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي.
- سوف يُقِيم الطلبة أثناء التعلم بناءً على أي معايير رُوجعت أو أُثريت خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي (بدايةً من 14 أبريل).
- لن تُصدر أي بطاقة تقرير أخرى هذا العام لمرحلة ما قبل الروضة ومرحلة الروضة. يتعين على المعلمين إبلاغ الأسر بمستوى تقدم الطلبة بدايةً من الربع الثالث خلال أحد المكالمات الأسبوعية التي تجري معهم.

التوقعات التعليمية للتعليم الخاص

ملاحظة: لأغراض هذه الوثيقة، تُشير كلمة "ولي الأمر" إلى الأوصياء والطلبة البالغين (فوق 18 عام).

مدارس أرلنغتون العامة تتعهد بدعم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة ودعم أسرهم عن طريق توفير مجموعة من الأنشطة والخيارات المصممة وفق احتياجات الأفراد. الخطة تم وضعها بمرونة ومن خلال مجموعة من الموارد للسماح للمعلمين وحاملي الحقائق بالتعاون في أنشطة التعلم التي يستطيع الطلبة الوصول إليها والتي يسهل فهمها.

تخطيط خدمات التعليم الخاص

لتحديد خدمات التعليم الخاص لكل طالب، يقوم حاملو الحقائق ومقدمو الخدمات بما يلي:

- مراجعة المادة المقدمة للطلبة حسب الصف الدراسي
- تحديد مجالات التركيز المحتملة للطلبة ذوي الإعاقة
- التشاور مع المتخصصين كمقدمي الخدمات ذات الصلة أو اختصاصيي الرؤية، أو السمع، أو غيرهم من الاختصاصيين بغرض التعاون والوقوف على وجهات نظرهم في مشاريع الخطط
- التواصل مع أولياء الأمور والطلبة، حسب الحاجة، بُغية تطوير الخطط وتنقيحها في ضوء مدخلات ولي الأمر/الطالب. ينبغي أن تشمل الخطط على:
 - «جدول بمرات تسجيل الدخول والوسائل التعليمية البديلة لتقديم الخدمة
 - «الأهداف التي سيجري التركيز عليها
 - «التجهيزات المطلوبة
- إرسال رسالة بريد إلكتروني للأسرة تُلَخِّص الخطة المتفق عليها
- توثيق عملية التواصل والخطة المتفق عليها

من المتوقع أن تتوافق خدمات التعليم الخاص مع فرص تعلم التعليم العام، ومع ذلك ونظرًا لظروف إغلاق المدارس، لن تكون ساعات العمل والخدمات هي ذاتها المذكورة في برامج التعليم الفردي الحالية. ومع تغير الأوضاع، يجوز تحديث الخطط حسب ما اتفق عليه أعضاء فريق برنامج التعليم الفردي. يوضح الرسم البياني التالي التوقعات التعليمية لمدارس أرلنغتون العامة بشأن الطلبة حسب الصف الدراسي، كما يوضح الاقتراحات المتعلقة بتقديم خدمات التعليم الخاص، وذلك كي يمكن تحديدها على أساس الاحتياجات الخاصة لكل طالب على حدة.

| مستوى الصف الدراسي | تدريس التعليم العام | نوع التعليم | دعم التعليم الخاص |
|---------------------------|---------------------|-----------------------------|--|
| ما قبل الروضة | 30 دقيقة/يومياً | الحزم | حاملو الحقائب: <ul style="list-style-type: none"> التشاور أسبوعياً مع معلمي التعليم العام مرتان في الأسبوع: تقديم مجموعة متنوعة من وسائل التعليم البديلة للطلبة الذين يخضعون لبرنامج التعليم الفردي يُرسَل برنامج التعلم الشخصي إلى أسر الطلبة الذين يحصلون على خدمات في إطار البرامج الشخصية مثل برنامج التدخل المتعدد للطلبة المصابين بالتوحد (MIPA)، أو المهارات الحياتية الوظيفية (FLS)، أو برنامج شرايفر. مقدمو الخدمات ذات الصلة: يشمل مجموعة متنوعة من الوسائل البديلة لأساليب تقديم التعلم، وذلك على أساس الاحتياجات الفردية للطلبة |
| من الروضة حتى الصف الثاني | 45 دقيقة/يومياً | الحزم | |
| الصف 3 | 60 دقيقة/يومياً | التعلم المستمر عبر الإنترنت | |
| الصف الرابع والصف الخامس | 90 دقيقة/يومياً | التعلم المستمر عبر الإنترنت | |

خدمات العام الدراسي الممتد

يتعين على فريق برنامج التعليم الفردي المعين لكل طالب تحديد ما إذا كان الطالب مؤهلاً للحصول على خدمات العام الدراسي الممتدة نتيجة إغلاق المدارس بسبب تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، وعلى الفريق أن يأخذ في الاعتبار عوامل منها ما إذا كانت فترة الغياب المطولة قد تسببت في تراجع مستوى الطالب خلال فترات التوقف الأخرى. إذا كان قد تقرر أهلية الطالب للحصول على خدمات العام الدراسي الممتد قبل صدور قرار إغلاق المدارس، تستمر بالتالي أهلية الطالب في الحصول على خدمات العام الدراسي الممتد.

يتعين تقييم أثر إغلاق المدارس على كل طالب من ذوي الإعاقة.

اجتماعات التعليم الخاص

مدارس أرلنغتون العامة تبذل قصارى جهدها خلال فترة الإغلاق تلك لتحقيق الالتزام بجميع ما ينص عليه قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA) ولوائح ولاية فرجينيا.

يمكن لأولياء الأمور المشاركة في فريق دعم الطلبة، والقسم 504 و/أو اجتماعات التعليم الخاص التي يجوز عقدها افتراضياً أو عبر الهاتف بحسب الحاجة، ومن أمثلتها اجتماعات برنامج التعليم الفردي. سوف يتواصل حاملو الحقائب الخاص بالطفل أو منسق دعم الطلبة بالمدرسة مع أسر الطلبة الذين تشملهم عمليات التعليم الخاص/القسم 504 كالتقييمات و/أو إعادة التقييمات. يمكن لأولياء الأمور اختيار تقديم موافقة إلكترونية بشأن عمليات التعليم الخاص. فيما يخص الأسئلة الإضافية المتعلقة باجتماعات التعليم الخاص، نشجع أولياء الأمور على التواصل المباشر مع حاملو الحقائب المعني بتعلم أبنائهم. يقدم مركز موارد ولي الأمر دعماً مستمراً للأسر، ويمكن الوصول إليه خلال فترة الإغلاق عبر البريد الإلكتروني prc@apsva.us أو هاتف رقم 703-228-7239.

التوقعات التعليمية لمتعلمي اللغة الإنجليزية

- مدارس أرلنغتون العامة تتعهد بدعم الطلبة ذوي الاحتياجات اللغوية ودعم أسرهم عن طريق توفير مجموعة من الأنشطة والخيارات المصممة وفق احتياجات الأفراد. يتعاون مدرسو متعلمي اللغة الإنجليزية مع معلمي التعليم العام في دعم متعلمي اللغة الإنجليزية من خلال الطرق التالية:
- مراعاة مستوى إتقان اللغة الإنجليزية للطلاب (1، أو 2، أو 3، أو 4، أو 6) عند وضع أنشطة التعلم وعند تعديلها.
 - دمج مهارات التحدث، والاستماع، والقراءة، والكتابة في تعليم محتوى تطوير اللغة الإنجليزية حتى يتم التدريب عليها أثناء تعلم المحتوى.
 - توفير دعم التعلم إلى مستويات إتقان اللغة الإنجليزية (بما في ذلك التأكد من أن التوجيهات التعليمية يسهل الوصول إليها ويسهل فهمها من قبل من هم في مستويات إتقان اللغة الإنجليزية 1 و 2).
 - عرض المعلومات بتنسيقات كثيرة مثل الدعم الصوتي والدعم المرئي.
 - إعداد نماذج وأمثلة للمفاهيم الرئيسية.
 - بناء المعرفة الأساسية للطلبة لدعم قدرتهم على فهم اللغة الأكاديمية.

- الحث على استخدام الترتيبات والتجهيزات المسموح بها وفق ما هو مطلوب، ومن أمثلة ذلك على سبيل المثال لا الحصر:
«قواميس اللغة الإنجليزية و/أو القواميس ثنائية اللغة،
«توفير وقت إضافي
«القراءة بصوت عالٍ أو الدعم الصوتي
- التعرف على نقاط القوة لدى الطلبة واستخدامها للمساعدة في تطوير اللغة لديهم.

كما أن معلمي اللغة الإنجليزية يقومون بصفة متكررة بالمراجعة مع الطلبة والأسر ويشاركون في اجتماعات IEP واجتماعات 504 الخاصة بطلبة بعينهم.

التقنية

- الطلبة في الصفوف من الثالث إلى الخامس سيتوفر لهم جهاز iPad لاستخدامه، وكي يتمكنوا من الاندماج في أنشطة التعلم الرقمية.
- Seesaw، أو Canvas، أو Google Classroom: يقدم المعلمون أنشطة التعلم وموارده لطلبتهم عبر أحد هذه الأنظمة.
- خدمة Microsoft Teams Meetings: سوف يتمكن المعلمون، والطلبة، وأولياء الأمور من التفاعل الافتراضي. توفر خدمة الاجتماعات Teams Meetings إلى المعلمين وسيلة آمنة للتحقق من سريان الخطة مع الطلبة وتقديم التعليم والتوجيه حول أنشطة التعلم، والتواصل مع أولياء الأمور.
- برنامج زووم ليس منصة معتمدة بمدارس أرلنغتون العامة. مستوى الخدمة المجانية التي يقدمها برنامج زووم لا توفر أي تأكيد بشأن خصوصية بيانات الطلبة ولا يتضح ما إذا كانت بنود الخدمة القياسية التي تطبقها زووم تلبي متطلبات قانون الحقوق التعليمية والخصوصية الأسرية (FERPA) أم لا. أكدت مدارس أرلنغتون العامة على توافق قانون الحقوق التعليمية والخصوصية الأسرية (FERPA) مع خدمة الاجتماعات Microsoft Teams Meetings. تشاورنا مع أنظمة مدرسية أخرى في الجوار، وقد اتخذ جميعهم مواقف مماثلة. في حين أنه من الواضح أن بائعي الخدمات، مثل زووم، يعملون على توسيع نطاق هذه العروض بأصدق النوايا، إلا أنه من الأفضل استخدام الأدوات المعتمدة من قبل مدارس أرلنغتون العامة التي خضعت للفحص والتدقيق لصالح استخدام الطلبة.

التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL)

سيقوم الفريق الاستشاري بالمدارس الابتدائية بتقديم موضوعات لدروس تتناول إدارة العواطف والمشاركة الوجدانية بجانب استراتيجيات الحد من التوتر للطلبة الذين يستخدمون موارد Second Step.

يقوم مستشارو المدارس الابتدائية بإعداد دروس على أشرطة الفيديو للصفوف من الثالث إلى الخامس، ويقومون بتحميلها أسبوعياً على المنصة التي يستخدمها فريق الصف التابع لهم (Canvas أو Seesaw) حتى يتسنى للطلبة مشاهدة الفيديو.

يتلقى الطلبة في الصفوف من الروضة حتى الصف الثاني حزمًا تحتوي على استراتيجيات التعلم الاجتماعي العاطفي وأنشطته. يقوم فريق من مستشاري المدارس الابتدائية بإعداد فيديوهات توضح تلك الاستراتيجيات والأنشطة التي ستتاح للأسر عبر روابط.

يتوافر لأولياء الأمور مجموعة من موارد الصحة العقلية على الموقع الإلكتروني الرئيسي لمدارس أرلنغتون العامة (apsva.us/continuity-of-learning/mental-health-resources/) لكي يتعلموا كيفية إدارة الحوار مع أبنائهم، ووضع أعمال روتينية محددة، وممارسة العافية. يوجد كذلك أنشطة وموارد موسّعة متاحة للطلبة من دروس شركة Second Step. وأخيراً، يوفر المعلمون والموظفون وسيلة اتصال مباشرة بمستشار المدرسة، أو الاختصاصي النفسي، أو الاختصاصي الاجتماعي، أو المستشار المعني بتعاطي المخدرات، وذلك للفحص والتحقيق عند الحاجة.

وصول الأسر إلى موارد Second Step: www.secondstep.org/covid19support

اقتراحات للتعلم في المنزل

وضع جدول

الأعمال الروتينية شديدة الأهمية بالنسبة إلى طلبة المرحلة الابتدائية. إليك بعض النصائح التي تساعد الطالب على التعلم في المنزل:

- إعداد فترات زمنية قصيرة للتعلم، يكون طولها هو عمر الطفل ولكن بالدقائق. على سبيل المثال، الطالب الذي عمره 10 سنوات يعمل لمدة 10 دقائق ثم يأخذ استراحة للحركة.
- وقر للطلاب مكانًا هادئًا للعمل كل يوم، في مكان تقل فيه عوامل التشويش قدر الإمكان.
- احرص على أخذ فترات استراحة للحركة على مدار اليوم؛ تمرينات القفز، أو الضغط على الحائط، أو الركض في المكان.
- خصص بعض الوقت للتواجد بالخارج، على الأقل 25 دقيقة يوميًا. يُعد المشي تحت الملاحظة، وركوب الدراجات، والألعاب الأسرية وسيلة رائعة للتواجد بالخارج والحصول على بعض المتعة.
- قد يجعل جدول عملك/احتياجات أسرتك الجدول الخاص بك مختلفًا عن الجدول المقترح. أشياء مطلوب مراعاتها:
 - وقت للقراءة، للأطفال وحدهم ومع الكبار
 - وقت التواجد بالخارج
 - اللعب غير المنظم أو اختيار الأنشطة
 - الأعمال المنزلية
 - وقت التعلم (على أجزاء)
 - وقت الاستيقاظ ووقت النوم
 - أوقات الوجبات
 - عندما تحتاج (الكبار) إلى وقت هادئ — خطط نشاطًا مستقلًا لطفلك
- هذا وقت رائع لتعليم المهارات التي تساعد الأطفال على النجاح في المدرسة والحياة، على سبيل المثال:
 - تعلم كيفية التنظيم
 - تعلم طهو أطعمة ملائمة للعمر
 - ابتكار طقوس أسرية لتشجيع المهارات الاجتماعية

جدول يومي اختياري هذا الجدول قد يبدو مختلفًا لكل أسرة استنادًا إلى جداول العمل المنزلي.

| النشاط | التوقيت |
|--|-------------------|
| الاستيقاظ، وتناول الإفطار، وارتداء الملابس | 7:30-8:30 صباحًا |
| تعلم القراءة والكتابة والرياضيات *لكل مدة عمل قدرها 10-15 دقيقة، اقتطع استراحة للحركة قدرها 10-15 دقيقة | 8:30-9:30 صباحًا |
| استراحة بالخارج أو الداخل | 9:30-10 صباحًا |
| وجبة خفيفة ومحادثة | 10-10:30 |
| إنهاء تعلم القراءة والكتابة والرياضيات | 10:30-11 صباحًا |
| استراحة بالخارج أو الداخل | 11-11:30 صباحًا |
| استراحة للرسم أو الموسيقى | 11:30-12 مساءً |
| الغداء | 12-12:30 مساءً |
| القراءة والاسترخاء | 12:30-1 مساءً |
| وقت اللعب غير المنظم | 1-2 مساءً |
| الخروج للمشي أو ركوب الدراجة تحت الملاحظة | 2-2:30 مساءً |
| التواصل مع الآخرين—تحدث إلى أحد الأشخاص عبر الهاتف أو أقم محادثة مع الأسرة | 2-3:30 مساءً |
| أفكار: <ul style="list-style-type: none"> • قراءة كتب • المساعدة في إعداد العشاء والتنظيف • اللعب مع الأسرة • الخروج للمشي مع الأسرة • الاستماع إلى الموسيقى أو عزفها • المساعدة في الأعمال المنزلية | 3 مساءً-وقت النوم |

نصائح استخدام الشاشة لجميع الطلبة

النصائح التالية مقتبسة من الموقع www.screensandkids.us بخصوص الطريقة الصحية السليمة للشاشة:

افعل:

1. اجلس مستقيماً على الطاولة أو المكتب، مع جعل القدمين مسطحتين على الأرضية
2. اجعل ذراعيك بزاوية 90 درجة
3. اضبط الجهاز بحيث يكون الجزء العلوي من الشاشة أقل بقليل من مستوى العين
4. حافظ على مسافة لا تقل عن 15 بوصة بين الشاشة والوجه
5. لمنع الوهج، قم بإعداد محطة العمل بحيث تتعاقد على النوافذ (قم بإزالة مصادر الإضاءة التي أمام الشاشة أو خلفها مباشرة)
6. الرمش بالعين. واطب على الرمش بالعين. ذكّر أطفالك للقيام بالرمش بالعين.
7. خذ فترات راحة متكررة - للتمدد، أو شرب الماء ... الرقص!
8. أوقف تشغيل الأجهزة عند غروب الشمس
9. قم بإزالة جميع الأجهزة من غرف النوم في الليل
10. ارجع إلى وثائق تحذيرات الصحة والسلامة الخاصة بالشركة المصنعة لجهازك

لا تفعل:

11. استخدام الأجهزة على الجذر، أو وضعها على الأسرة أو الوسائد
12. جعل المسافة بين الشاشة والوجه أقل من 15 بوصة
13. النظر إلى أسفل الشاشة، أو استخدام الجهاز مع الاستلقاء على السرير، أو الأريكة، أو الأرضية
14. الجلوس على قدميك، أو الجلوس مترهاً على الجهاز
15. العمل لأكثر من 30 دقيقة بدون استراحة للتمدد/شرب الماء/الرقص
16. التحديق في الشاشة بدون الرمش بالعين
17. ترك الأطفال الصغار يستخدمون الأجهزة بدون ملاحظة، أو الاعتماد على الأجهزة لشغل الأطفال
18. البقاء على الأجهزة - أو السماح للأطفال - حتى قرب وقت النوم
19. وضع مصدر إضاءة أمام الشاشة أو خلفها مباشرة
20. مطالبة الأطفال أو السماح لهم باستخدام الأجهزة دون تقديم بدائل

