

مدارس أرلنقتون العامة
خطة التعلم المستمر
**المرحلة الابتدائية: ما قبل الروضة حتى
الصف الخامس**



- 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 لمتعلم 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 الطالبة

ندرك تمام الإدراك أنه قد يصعب على الطلبة في بعض الأحيان الحفاظ على كامل اندماجهم في أنشطة التعلم عن بعد، ونفتر 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 2020-2021. سيتم تذكير الطلبة بأن الدروس التي يتعلمونها هذا العام ستكون بمثابة أساس لعملية التعلم التي ستجري في العام المقبل.

توجيهات بشأن الحد الأقصى اليومي لالتزام الطالب

ما قبل الروضة: 30 دقيقة في اليوم

حزمة ما قبل الروضة، بما في ذلك تقويم الأنشطة والم المواد 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 موقع 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 والم المواد 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 موقع استلام الوجبات التابعة لمدارس أرلنغتون العامة.
- يتواصل المعلموون هاتفيًا أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطبة.
- يتواصل اختصاصيو القراءة هاتفيًا أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر الذين يخضعون إلى برامج التدخل القرائي مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطبة.
- يتيح أيضاً دروس قراءة تكميلية للصفوف من الروضة حتى الصف الثاني (مدة الجلسة 30 دقيقة) عبر روابط فيديوهات تم إنشاؤها بواسطة المعلمين أو المتخصصين في التدريس والتعليم الرقمي بالاشتراك مع التلفزيون التعليمي لولاية أرلنغتون (AETV). يرسل المعلموون روابط الفيديوهات 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 Reflex و/أو Dreambox

يتواصل المعلموون هاتفيًا أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطبة.

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

الصف الرابع والصف الخامس: 90 دقيقة في اليوم

فنون اللغة الإنجليزية (القراءة، والكتابة، ودراسة الكلمات): 45 دقيقة يومياً

- درس لدراسة الكلمات مرة واحدة أسبوعياً وفرص للممارسة
- درسان قصiran للكتابة أسبوعياً وفرص للكتابة والحصول على تقييم
- درسان قصiran للقراءة أسبوعياً ونصوص Raz Kids يضعها المعلم

الرياضيات: 45 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 هاتقين أو عبر رسائل البريد الإلكتروني مع الطلبة/الأسر مرة واحدة أسبوعياً للتحقق من سريان الخطة.

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

التوقعات بشأن الاندماج مع أولياء الأمور

تدرك مدارس أرلنغتون العامة أهمية الشراكة الفائمة بين الأسر والمدارس حيث تعتبرها أحد الركائز الأساسية للنجاح. يرجى العلم أن الصفحات الأخيرة من هذا المستند تتضمن بعض التوصيات للأباء والأوصياء فيما يتعلق بكيفية تنظيم اليوم لطفهم، ويمكن العثور على هذه الصفحات أيضاً من موقع مدارس أرلينغتون 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.
- ستتركز الدروس على مادة التعلم التي سبق تدريسها وإثراء معايير قوة خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي 2019-2020.
- يمكن تناول موضوعات مادّيّ العلوم والدراسات الاجتماعية من خلال أنشطة متعددة التخصصات.
- تُنشر الأنشطة الخاصة بال التربية الفنية، واللغة الأجنبية في المدارس الابتدائية، والمكتبة، والموسيقى، والتربية الرياضية، والعلوم، والدراسات الاجتماعية على شبكة الإنترنت على صفحة استمرار التعلم بمدارس أرلنغتون العامة وأو عبر مشاركتها على منصتي Seesaw و Canvas أو

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 الأربع الثلاثة الأولى من العام الدراسي خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي.
- سوف يُقيّم الطلبة أثناء التعلم بناءً على أي معايير رُوِجَتْ أو أُتْرِيَتْ خلال الفترة المتبقية من العام الدراسي (بدايةً من 14 أبريل).
- لن يصدر أي بطاقة تقرير أخرى هذا العام لمراحل الروضة ومرحلة الروضة. يتبع على المعلمين إبلاغ الأسر بمستوى تقدُّم الطلبة بدايةً من الربع الثالث خلال أحد المكالمات الأسبوعية التي تجري معهم.

التوقعات التعليمية للتعليم الخاص

ملاحظة: لأغراض هذه الوثيقة، تشير كلمة "ولي الأمر" إلى الأوصياء والطلبة البالغين (فوق 18 عام).
مدارس أرلينقتون العامة تتنهَّى 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 الحقائب بالتعاون في أنشطة التعلم التي يستطيع الطلبة الوصول إليها والتي يسهُل فهمها.

تخطيط خدمات التعليم الخاص

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

- مراجعة المادة المقمرة للطلبة حسب الصف الدراسي
- تحديد مجالات التركيز المحتملة للطلبة ذوي الإعاقة
- التشاور مع المتخصصين كمقدمي الخدمات ذات الصلة أو اختصاصي الرؤية، أو السمع، أو غيرهم من الاختصاصيين بغض النظر عن وظائفهم في مشاريع الخطط
- التواصل مع أولياء الأمور والطلبة، حسب الحاجة، بغية تطوير الخطط وتقييدها في ضوء مدخلاتولي الأمر/الطالب. ينبغي أن تشتمل الخطط على:
 - جدول بمرات تسجيل الدخول والوسائل التعليمية البديلة لتقديم الخدمة
 - الأهداف التي سيجري التركيز عليها
 - التجهيزات المطلوبة

- ارسال رسالة بريد إلكتروني للأسرة تلخص الخطة المتفق عليها
 - توثيق عملية التواصل والخطة المتفق عليها
- من المتوقع أن تتوافق خدمات التعليم الخاص مع فرص تعلم التعليم العام، ومع ذلك ونظراً 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 أرلنقتون 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	تدریس التعليم العام	نوع التعليم	دعم التعليم الخاص
ما قبل الروضة	30 دقيقة/يومياً	الحزم	
من الروضة حتى الصف الثاني	45 دقيقة/يومياً	الحزم	
الصف 3	60 دقيقة/يومياً	التعلم المستمر عبر الإنترنت	<p>حاملي الحقائب:</p> <ul style="list-style-type: none"> التشاروأ سبوباً مع معلمي التعليم العام مرتان في الأسبوع: تقييم مجموعة متنوعة من وسائل التعليم البديلة للطلبة الذين يخضعون لبرنامج التعليم الفردي <p>يرسل برنامج التعليم 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 شرافي.</p> <p>مدمو الخدمات ذات الصلة:</p> <p>يشمل مجموعة متنوعة من الوسائل البديلة لأساليب تقديم التعليم، وذلك على أساس الاحتياجات الفردية للطلبة</p>
الصف الرابع والصف الخامس	90 دقيقة/يومياً	التعلم المستمر عبر الإنترنت	

خدمات العام الدراسي الممتد

يتبعن على فريق برنامج التعليم الفردي المعين لكل طالب تحديد ما إذا كان الطالب مؤهلاً للحصول على خدمات العام الدراسي الممتد 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.

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

اجتماعات التعليم الخاص

مدارس أرلنغتون العامة تبذل قصارى جهودها 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 وأو اجتماعات التعليم الخاص التي يجوز عقدها افتراضياً أو عبر الهاتف بحسب الحاجة، ومن أمثلتها اجتماعات برنامج التعليم الفردي. سوف يتواصل حامل الحقائب الخاص بالطفل أو منسق دعم الطلبة بالمدرسة مع أسر الطلبة الذين تشملهم عمليات التعليم الخاص/القسم 504 كالتقديرات وأو إعادة التقييمات. يمكن لأولياء الأمور اختيار تقديم موافقة الإلكترونية بشأن عمليات التعليم الخاص. فيما يخص الأسئلة الإضافية المتعلقة باجتماعات التعليم الخاص، نشجع أولياء الأمور على التواصل المباشر مع حامل الحقائب المعنى بتعلم ابنائهم. يقدم مركز مواردولي 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 تتبع بدعم الطلبة ذوي الاحتياجات اللغوية ودعم أسرهم عن طريق توفير مجموعة من الأنشطة والخيارات المصممة وفق احتياجات الأفراد. يتعاون مدرسون متخصصون في 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 تعديليها.
- دمج مهارات التحدث، والاستماع، القراءة، والكتابة في تعليم محتوى تطوير اللغة الإنجليزية حتى يتم التدرب عليها أثناء تعلم المحتوى.
- توفير دعم التعلم إلى مستويات إتقان اللغة الإنجليزية (بما في ذلك التأكيد من أن التوجيهات التعليمية يسهل الوصول إليها ويسهل فهمها من قبل من هم في مستويات إتقان اللغة الإنجليزية 1 و2).
- 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 وأو القواميس ثنائية اللغة،
«توفير وقت إضافي
«القراءة بصوت عال 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 بعيدهم.

التقنية

- الطلبة في الصفوف من الثالث إلى الخامس سيتوفر لهم جهاز iPad لاستخدامه، وكيف يمكنهم الاندماج في أنشطة التعلم الرقمية.
- يقدم المعلمون أنشطة التعلم وموارده لطلبتهم عبر أحد هذه الأنظمة.
- Microsoft Teams Meetings**: سوف يتمكن المعلمون، والطلبة، وأولياء الأمور من التفاعل الافتراضي. توفر خدمة الاجتماعات Microsoft Teams Meetings إلى المعلمين وسبل آمنة للتحقق من سريان الخطة مع الطلبة وتقييم 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 تطبّقها زووم تأتي متطابقة 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. نتّابعنا مع أنظمة مدرسية أخرى في الجوار، وقد اتخذ جميعهم مواقف مماثلة. في حين أنه من الواضح أن بعض 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 والتدقّيق لصالح استخدام الطلبة.

التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL)

سيقوم الفريق الاستشاري بالمدارس الابتدائية بتقديم موضوعات لدورس تتناول إدارة العواطف والمشاركة الوجدانية بجانب استراتيギات 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 (Seesaw أو Canvas) حتى يتسلى للطلبة مشاهدة الفيديو.

يتلقى الطلبة في الصفوف من الروضة حتى الصف الثاني حزماً تحتوي على استراتيギات التعلم الاجتماعي العاطفي وأنشطته. يقوم فريق من مستشاري المدارس الابتدائية بإعداد فيديوهات توضح تلك الاستراتيجيات والأنشطة التي ستتحلّل للأسر عبر روابط.

يتواافق 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 ابنائهم، ووضع أعمال روتينية محددة، ومارسة العافية. يوجد كذلك أنشطة وموارد موسعة متاحة للطلبة من دروس شركة Second Step. وأخيراً، يوفر المعلمون والموظفوون 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](http://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.
- وفر للطالب مكاناً هادئاً للعمل كل يوم، في مكان تقل فيه عوامل التشتيت قدر الإمكان.
- احرص علىأخذ فترات استراحة للحركة على مدار اليوم؛ تمرينات القفز، أو الضغط على الحاطن، أو الركض في المكان.
- خصص بعض الوقت للتواجد بالخارج، على الأقل 25 دقيقة يومياً. يعد المشي تحت الملاحظة، وركوب الدراجات، والألعاب الأسرية وسيلة رائعة للتواجد بالخارج والحصول على بعض المتعة.
- قد يجعل جدول عملك/احتياجات أسرتك الجدول الخاص بك مختلفاً عن الجدول المقترن. أشياء مطلوب مراعاتها:
 - وقت القراءة، للأطفال وحدهم ومع الكبار
 - وقت الاستيقاظ ووقت النوم
 - أوقات الوجبات
 - عندما تحتاج (الكبار) إلى وقت هادئ— خطط نشاطاً مستقلاً لطفلك
 - وقت التعلم (على أجزاء)
- هذا وقت رائع لتعليم المهارات التي تساعد الأطفال على النجاح في المدرسة والحياة، على سبيل المثال:
 - تعلم كيفية التنظيم
 - تعلم طهو أطعمة ملائمة للعمل
 - ابتكار طقوس أسرية لتشجيع المهارات الاجتماعية

جدول يومي اختياري لهذا الجدول قد يبيو مختلفاً لكل أسرة استناداً إلى جداول العمل المنزلي.

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

نصائح استخدام الشاشة لجميع الطلبة

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

افعل:

1. اجلس مستقِيماً 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 تتعامد على النوافذ (قم بazarالة مصادر الإضاءة التي أمام الشاشة أو خلفها مباشرة)
6. الرمش بالعين. واظب على الرمش بالعين. ذكر أطفالك للقيام بالرمش بالعين.
7. خذ فترات راحة متكررة - للتمدد، أو شرب الماء ... الرقص!
8. أوقف تشغيل الأجهزة عند غروب الشمس
9. قم بazarالة جميع الأجهزة من غرف النوم في الليل
10. ارجع إلى وثائق تحذيرات الصحة والسلامة الخاصة بالشركة المصنعة لجهازك

لا تفعل:

11. استخدام الأجهزة على الحجر، 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 الاستبقاء على السرير، أو الأريكة، أو الأرضية
14. الجلوس على قدميك، أو الجلوس مترهلاً 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 لشغف 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 بذائل

