

يوميات استخدامي

الوسائط الرقمية

اسم (الطفل)



© 2019 GAMESHIFT NRW. All rights reserved. CC BY 4.0



الجمعة

لقد استخدمت _____ اليوم

المدة الزمنية: _____

السبب _____

بعد الاستخدام أشعر ب

- _____ +



بعد الاستخدام أشعر ب

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الجمعة

السبت

لقد استخدمت _____ اليوم

المدة الزمنية: _____

السبب _____

بعد الاستخدام أشعر ب



بعد الاستخدام أشعر ب

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

السبت

الأحد

لقد استخدمت _____ اليوم

المدة الزمنية: _____

السبب _____

بعد الاستخدام أشعر ب



بعد الاستخدام أشعر ب

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الأحد



بعد الاستخدام أشعر ب

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الاثنين

يوميات استخدامي

الوسائط الرقمية

اسم (الأهل/الأوصياء)



الأحد

رائع، لقد نجحت! الآن تعرف كيف
تستفيد من استخدامك لوسائل الإعلام .
ولكن كيف الحال بالنسبة لطفلك؟ اليوم
هو اليوم المثالي للتحدث معاً عن
يوميات استخدامكم!

لا تعرف ماهي الطريقة؟
لا مشكلة! فقط قم بالمسح الضوئي للبار
!كود وأجيبوا على الأسئلة معاً



السبت

لقد استخدمت _____ اليوم

المدة الزمنية: _____

السبب _____

بعد الاستخدام أشعر ب _____



الجمعة

لقد استخدمت _____ اليوم

المدة الزمنية: _____

السبب _____

بعد الاستخدام أشعر ب _____



بعد الاستخدام أشعر ب _____

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الثلاثاء



بعد الاستخدام أشعر ب _____

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الاثنين



بعد الاستخدام أشعر ب _____

السبب _____

المدة الزمنية: _____

اليوم _____ لقد استخدمت

الأربعاء



بعد الاستخدام أشعر ب _____

السبب _____

المدة الزمنية: _____



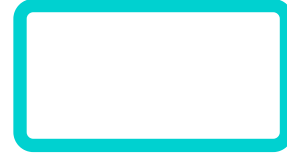
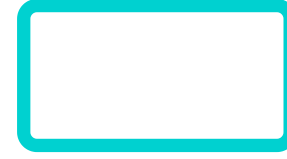
اليوم _____ لقد استخدمت

الخميس

الأسئلة بين الأهل/المرافقين والطفل : استخدام الألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي

تفحصوا معا" دفتر ملاحظتكم وأجيبوا على الأسئلة لبعضكم البعض:

كم عدد الساعات التي قضيتها في الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي؟
املأوا كل واحد في البطارية
كلما زادت البطارية إمتلاء" كلما كانت الوقت المستهلك في الألعاب أكثر

			
الألعاب	وسائل التواصل الاجتماعي	الألعاب	وسائل التواصل الاجتماعي
الأهل/المرافقين		الطفل	

كيف تشعرون حيال مدة الاستخدام لهذه الوسائل؟
هل تجدون ذلك (بالمقارنة مع الهوايات أو المهام الأخرى في الأسبوع الماضي) كثيرًا أم قليلًا؟

وجه لطفك أو طفلك حول الأسئلة حول استخدامه أو استخدامه

ما هي الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي التي استخدمتها بشكل أساسي؟

- ما هو سبب الاستخدام؟
على سبيل المثال...
- الملل، الترفيه
 - إحراز مستويات متقدمة في اللعبة
 - اللهو أو الاسترخاء
 - الشعور بالتقدير والحصول على المكافآت
 - تحسين الأداء والتنافس
 - مشاعر إيجابية
 - ضغط من الأصدقاء أو اللاعبين الآخرين / المجتمع

كيف كنت تشعر أثناء أو بعد الاستخدام/ اللعب؟

لماذا إنتابك هذا الشعور؟

هل ترغب أن يبقى الأمر كما هو عليه ، أم أنك تتمنى روتينًا مختلفًا فيما يتعلق باستخدامك أو استخدامي لوسائل التواصل؟

هل نحتاج إلى وضع قواعد مشتركة لكيفية استخدامنا لوسائل التواصل في العائلة؟
(ملاحظة: <https://mediennutzungsvertrag.de>)