KÜBERSURFARI SEIKLUSED

AEG LENDAB!

Co-funded by the European Union

IVAIGO

IOVA
GENCLIK KULTUR, SANAT VE GELISIM DERNEGI

PEOPLE TO PEOPLE
Estonia

POSITIVE DIGITAL PARENTING

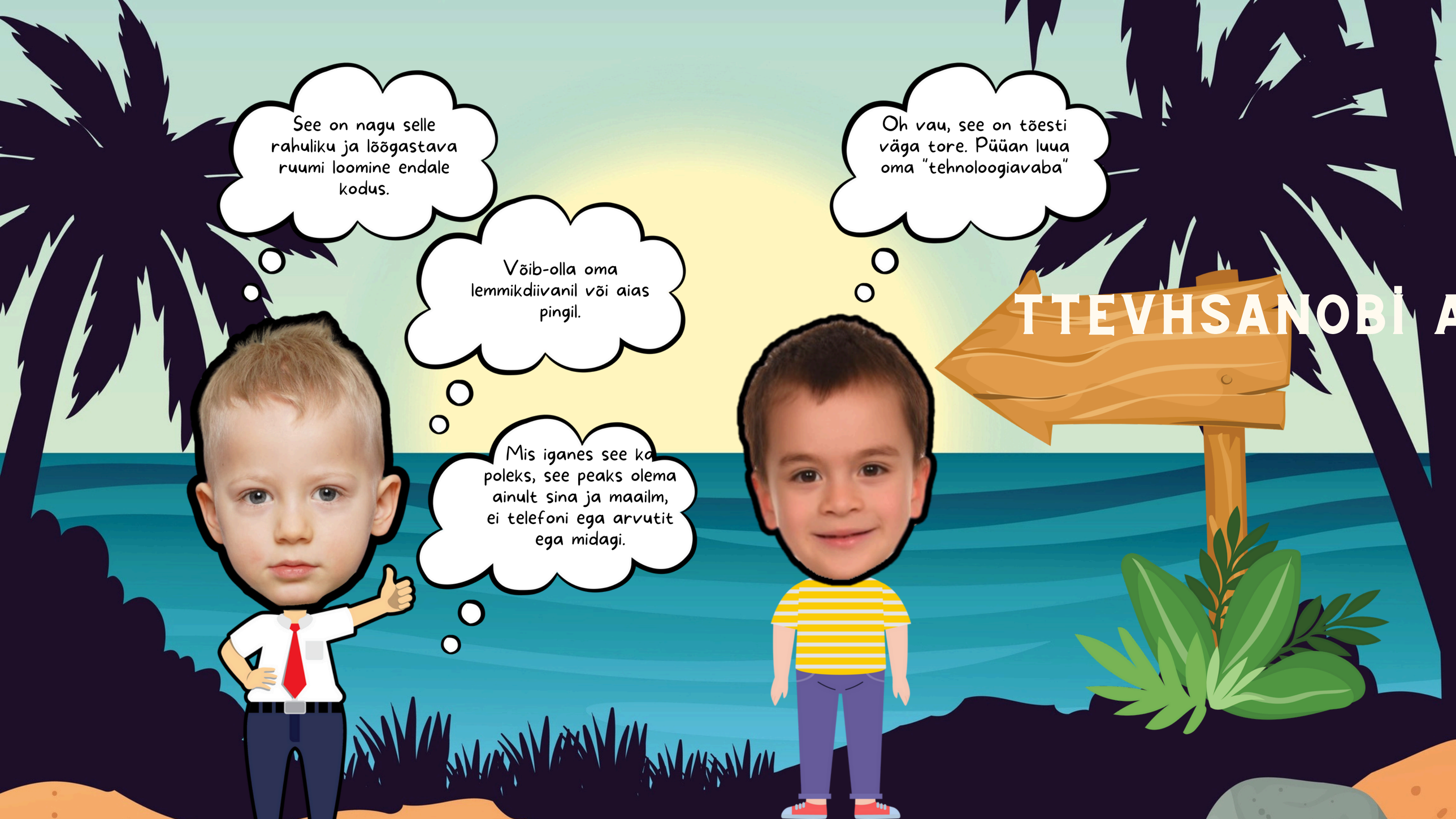
Oh, ma alles loen läbi mõned artiklid pingviinide kohta.
Hei, mida sa teed?

Ärge muretsege. ma tean
Kuid ärge olge seal liiga kaua. Lihtsalt jälgige oma ekraaniaega.
Oi, on tore näha, et teete veebis uurimistööd.

OMG. Olen olnud umbes 8 tundi.
WIF!
Kontrollige, kui pikk teie ekraaniaeg oli.

OMG. Olen olnud umbes 8 tundi.
WIFI! Kontrollige, kui pikk teie ekraaniaeg oli.

Kas on mõni nõuanne, mis aitaks mul igapäevast ekraaniaega vähendada?
Alustuseks peaksite proovima luua tehnoloogiavaba tsooni.


See on nagu selle rahuliku ja lõõgastava ruumi loomine endale kodus.
Võib-olla oma lemmikdiivanil või aias pingil.
Mis iganes see ka poleks, see peaks olema ainult sina ja maailm, ei telefoni ega arvutit ega midagi.
Oh vau, see on tõesti väga tore. Püüan luua oma "tehnoloogiavaba"
TTEVHSANOBİ A

Ma tahan ka seda. Kuid mõnikord on Internetis surfamise ajal raske jälgida, kui palju aega kulus.
Samuti, kuigi ma ei ütle, et tehnoloogia on halb. Peaksite neile kulutama ainult piiratud aja.

Ma tahan ka seda. Kuid mõnikord on Internetis surfamise ajal raske jälgida, kui palju aega kulus.
Samuti, kuigi ma ei ütle, et tehnoloogia on halb. Peaksite neile kulutama ainult piiratud aja.

See on nii praktiline. Ma pole selle peale kunagi mõelnud.
Isegi kui olete korraga liiga kauaks, sunnib see teid ka väikesele pausile minema.
Kui see nii on, on palju rakendusi, mida saate sellega aidata. Need rakendused piiravad päevas saadaolevat ekraaniaega
screen time

Sul on õigus! Kui nad saavad lõbutseda ja seda sotsiaalmeediasse panna, siis miks mitte mina
See peab olema põnevam ise teha, kui lihtsalt vaadata, kuidas teised seda teevad.
Ja hei, miks mitte minna veel õues tegutsema ja siis pilte jagama...
Lugu neist sotsiaalmeedias ja päeval?
screen time

Ekraaniaeg lendab kiiresti, nii et pidage alati meeles seda ja hoidke seda mõõdukalt
screen time

NÄPUNÄITEID VANEMATELE

- Lisateavet oma lapse võrgutegevuse kohta
- Seadke lapsega ekraaniajale piirid.
- Integreerige tehnoloogia ja lubage neil teiega sellest rääkida
- Rääkige nendega võrguprivaatsusest
- Tasakaalustage võrgu- ja võrguühenduseta tegevusi
- Aidake oma lapsel oma ekraaniaega ise hallata.

LÕBUS TEGEVUS NOORTELE ÕPPIJATELE

Internet ja sotsiaalmeedia võivad olla nii lõbusad!Kuid alati on heapuhata ekraanidest ja leida alternatiivseid tegevusi, mida vabal ajal teha. Seda nimetatakse tehnoloogiavabaks ajaks. Joonista allolevast tabelist ring tehnoloogiavaba aega propageerivate tegevuste ümber. Miks mitte proovida ja teha mõnda neist tegevustest, et teie elus oleks terve ekraani tasakaal!

Lugege raamatut	Sööge koos perega	Mängige Nintendo Switchiga
Mängige fortnite'i	Mängi jalgpalli	Proovige uut hobi
Rääkige oma sõpradega võrgus	Mängige lauda g	Mängige fortnite'i
Mängige fortnite'i	Mängige fortnite'i	Mängige fortnite'i

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või riikliku asutuse seisukohti. Euroopa Liit ega riiklik asutus ei vastuta nende eest.

Co-funded by
the European Union