

# يوميّات استخدامي

الوسائط الرقمية

اسم (الطفل)



CC BY-NC-ND  
تحت رخصة BY-NC-ND  
موجّهات استخدامي من مبادرة GAMESHIFT NRW  
إلى غير استخدامي من مبادرة GAMESHIFT NRW



الأحد

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

بعد الاستخدام أشعر ب \_\_\_\_\_



لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

الآن

السبت

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

بعد الاستخدام أشعر ب \_\_\_\_\_



لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

الآن

الجمعة

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

بعد الاستخدام أشعر ب \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_ -



لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

الآن

# 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 \_\_\_\_\_



بمجرد أن أشعر ب \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_ لقد استخدمت

الأربعاء

## الجمعة

لقد استخدمت \_\_\_\_\_ اليوم

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

بعد الاستخدام أشعر ب \_\_\_\_\_



بمجرد أن أشعر ب \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_ لقد استخدمت

الخميس



بمجرد أن أشعر ب \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_ لقد استخدمت

الثلاثاء



بمجرد أن أشعر ب \_\_\_\_\_

السبب \_\_\_\_\_

المدة الزمنية: \_\_\_\_\_

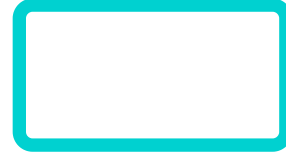
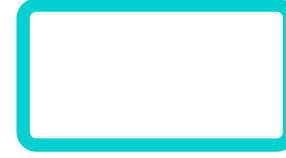
اليوم \_\_\_\_\_ لقد استخدمت

الثلاثاء

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

تفحصوا معا" دفتر ملاحظتكم وأجيبوا على الأسئلة لبعضكم البعض:

كم عدد الساعات التي قضيتموها 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 لطفلك أو طفلتك بعض 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>)