

ميثاق الأمان الرقمي لعائلتنا

نحن عائلة (.....)، اتفقنا معاً (آباء وأبناءً) أن نكون أبطالاً خارقين في تنظيم وقتنا، وأن نستخدم الأجهزة الذكية بذكاء لتظل عقولنا قوية وروابطنا دافئة.

هذه هي وعودنا الأربعة التي سنلتزم بها معاً:

1 شاشتنا الذكية في مكان مكشوف! 📺

- نعد بأن نفتح تطبيقاتنا المفضلة والأمنة في الأماكن المشتركة فقط (مثل الصالة) وليس خلف الأبواب المغلقة.
- عندما ينتهي وقت الحلقة أو اللعبة، نغلق الشاشة بابتسامة لنبدأ نشاطاً واقعياً آخر.

2 مناطق خالية من الشاشات 📵

- طاولة الطعام مقدسة: نترك الشاشات بعيداً تماماً أثناء تناول الوجبات، لننتحدث ونضحك معاً.
- غرف النوم لراحة عقولنا: تبيت الأجهزة خارج غرف النوم قبل موعد النوم بـ (45 دقيقة)، لتستريح عيوننا وعقولنا من الضوء الأزرق.

3 طاقة الشاشة تقابلها طاقة حركة وإبداع! 🎨

- الشاشة لا تسير معنا: نستخدم الهاتف أو التابلت ونحن جالسون في مكاننا فقط، ولا نتحرك به في الممرات.
- بدائلي المفضلة وقت الملل: عندما أشعر بالملل، لن أركض نحو الشاشة، بل سأفرغ طاقتي في ألعابي المفضلة خارج الشاشات مثل: (..... /).

4 يوم الحواديت والواقع 📖🌱

- نلتزم بتخصيص يوم في الإجازة (أو نصف يوم) بلا تكنولوجيا أو شاشات للأسرة كلها (بما في ذلك الأب والأم).
- نستبدل الشاشات في هذا اليوم بالخروج للطبيعة، وقراءة القصص، أو الالتفاف في حلقة عائلية دافئة ليروي لنا الكبار حكايات مشوقة من طفولتهم.

★ متتبع الالتزام الأسبوعي (لَوْن نجمة كل ليلة!)

كل يوم نلتزم فيه بوعودنا معاً، نلَوْن النجمة الخاصة به. عندما نجتمع النجوم السبعة، نفتح جائزة عائلية ممتعة خارج الشاشات!

[الأحد ☆] [الاثنين ☆] [الثلاثاء ☆] [الأربعاء ☆] [الخميس ☆] [الجمعة ☆] [السبت ☆]

✂️ عهد وتوقيع الأبطال:

نعد كأباء أن نكون قدوة صالحة لأطفالنا ونترك هواتفنا لنستمتع معهم، ونعد كأبناء أن نحترم عقولنا وصحتنا.

- توقيع البطل/البطلة: _____
- توقيع الأب/الأم: _____

تاريخ الاتفاق: ____ / ____ / ____