

آیا ترجیح می‌دهید شام را با خانواده جلوی تلویزیون بخورید یا پشت میز و سر سفره؟

○ آ. حتما جلوی تلویزیون!

○ ب. اگر غذای خاصی است، می‌توانیم سر میز یا سفره بنشینیم.

○ ج. من دوست دارم با هم سر میز یا سفره بنشینیم و در مورد روزمان صحبت کنیم.

آیا نام یا سایر اطلاعات شخصی خود را به صورت آنلاین به اشتراک می‌گذارید؟

○ الف. چرا که نه؟

○ ب. اگر دوستانم این کار را انجام دهند، من هم انجام خواهم داد.

○ ج. قبل از اشتراک‌گذاری از پدر و مادرم می‌پرسم!

ترجیح می‌دهید در یک بازی ویدیویی ورزش کنید یا در زندگی واقعی؟

○ آ. من فقط بازی آنلاین را دوست دارم. تازه نه بدنم بوی عرق می‌گیرد و نه لباسم کثیف می‌شود!

○ ب. اگر در یک تیم عضو شوم یا در ورزشگاه ثبت‌نام کنم، با دیگران بازی خواهم کرد.

○ ج. چیز مورد علاقه من بازی با دیگران است.

درباره دستورالعمل‌های خانواده‌تان برای زمان تماشای صفحه نمایش چه احساسی دارید؟

○ آ. ما هیچ محدودیتی نداریم و می‌توانیم همیشه جلوی تلویزیون یا پشت رایانه خود باشیم!

○ ب. دوست ندارم رایانه‌ام را خاموش کنم اما ناگزیر سعی می‌کنم انجامش دهم.

○ ج. دوست دارم دستورالعمل‌هایی داشته باشیم تا مجبور نباشم تمام روز به رایانه نگاه کنم.

بیشتر ج

شما زمان استفاده از صفحه نمایش را به خوبی مدیریت می‌کنید. این شگفت‌انگیز است! اگر چه صفحه‌نمایش‌ها بخشی از زندگی روزمره ما هستند، اما شما کار خوبی انجام می‌دهید تا مطمئن ارتباطات با افراد واقعی قطع یا کم نمی‌شود و تماشای صفحه‌نمایش روز شما را نمی‌گیرد. فعالیت مورد علاقه شما چیست؟ برایم نامه بنویسید و از علاقه‌های‌تان بگویید.

بیشتر آ

سعی کنید تعادل بیشتری داشته باشید! گذراندن وقت روی صفحه نمایش می‌تواند بسیار سرگرم کننده باشد. اما مهم است که زمان زیادی را صرف سرگرمی بدون صفحه نمایش کنید. می‌توانید یک بازی رومیزی انجام دهید، یک تصویر بکشید، یا حتی با دوستان و خانواده خود بازی کنید. ممکن است چالش برانگیز باشد و کمی زمان ببرد، اما تعادل همیشه ارزشش را دارد!

بیشتر ب

شما تعادل خوبی بین فعالیت‌های زمان استفاده از صفحه نمایش و خارج از آن دارید. به کارهای خوب‌تان ادامه دهید! ببینید آیا می‌توانید کارهای جدیدی پیدا کنید که نیازی به صفحه نمایش نداشته باشد. ارتباط بیشتر با خود، طبیعت و دیگران به شما کمک می‌کند تا تعادل بهتری داشته باشید.

