

العمل والتعلم من المنزل

الوحدة الأولى: إعداد منزلك

الخطوة رقم 1: إعداد البيئة

المساحة المادية:

✓ إنشاء مساحات هادئة مخصصة أو تحديد عدد مرات استخدام الانترنت.

✓ تأكد من أن أطفالك يجلسون و أقدامهم مسطحة على الأرض، ولديهم إضاءة كافية،

ويبتعدون عن الشاشة كل 30 دقيقة ولمدة 30 ثانية.

✓ تأكد من أن كل شخص لديه سماعات يستخدمها.

التكنولوجيا والاتصال:

✓ فيما يتعلق بشبكتك المنزلية، قم بحديد دور مسؤول النظام لجهاز الراوتر الخاص بك وجميع الأجهزة المتصلة به.

▪ إذا كان جهاز الراوتر الخاص بك يحتوي على شبكتين، قم بوضع أجهزة العمل الخاصة بك على واحدة منهم، وأجهزة أطفالك على شبكة الضيف.

▪ ضع في الاعتبار استخدام جهاز مقوي إشارة الواي فاي من أجل تحسين الاتصال في منزلك.

▪ حدد ونظم أوقات دخولك و أفراد عائلتك على الانترنت إلى قدر الإمكان لمنع زيادة التحميل على شبكتك.

✓ ضع في اعتبارك استخدام أدوات الرقابة الأبوية في الراوتر أو الأجهزة أو متاجر التطبيقات أو مواقع الويب. ستتمكن عبر القيام بذلك من

التأكد من أن أطفالك ملتزمون بالمحتوى المناسب لأعمارهم. علاوة على ذلك، تسمح لك بعض الإعدادات بتحديد أوقات الاتصال.

الأمان:

✓ قم بتنشيط برنامج أمني على جميع الأجهزة المتصلة بالإنترنت.

✓ قم بتشغيل جدار الحماية واستخدم تقنية التشفير.

✓ استخدم المصادقة متعددة العوامل (Multi-Factor Authentication) ، وهي آلية أمان تتطلب من الافراد تقديم اثباتين

أو أكثر من أجل مصادقة هويتهم. مثل الرقم السري ورسالة نصية تحتوي على رمز قصير.

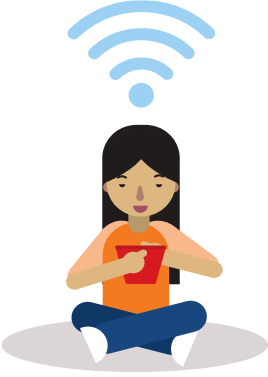
✓ لا تستخدم أبدًا شبكة الواي فاي العامة أو البلوتوث إلا إذا كنت تستخدم الـVPN

الممارسات الجيدة:

✓ قم بتحديد يوم لتحديث جميع البرامج مثل الثلاثاء، بما في ذلك التطبيقات.

✓ ضع في الاعتبار تغيير جميع كلمات مرورك إلى جملة أو عبارة، وتأكد من فعل ذلك بشكل متكرر.

✓ قم بعمل نسخة احتياطية لملفات عملك وملفاتك الشخصية.



الخطوة رقم 2: قم بتحديد القواعد



- ماذا؟** اقضي بعض الوقت في تحديد التطبيقات والألعاب والأجهزة المسموح بها.
- أين؟** حدد مساحة خاصة لأطفالك لممارسة التكنولوجيا لغرض المدرسة، ومساحة أخرى لممارستها لغرض المتعة.
- متى؟** ضع جدولاً يُحدد استخدام التكنولوجيا للتعليم والمتعة.
- حتى متى؟** حدد المدة الزمنية التي يمكن لأطفالك فيها استخدام التكنولوجيا للأشياء غير التعليمية، وقم بموازنة هذه المدة مع الوقت الذي يقضي فيه طفلك وقته بعيداً عن الشاشة.
- مع من؟** مع قيام اطفالك بقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت، تأكد من التزامهم بالمحادثات والاتصال الآمن.

الخطوة رقم 3: قم بإعطائهم مثال جيد يحتذى به

- ✓ ضع لنفسك قوانين خاصة عند استخدام الإنترنت.
اضبط المنبه لتحديد وقت "المغادرة" للعمل. لا تتصفح الاخبار بشكل مبالغ فيه.
- ✓ احترم وقت العمل أو الدراسة عبر الانترنت لكل فرد من أفراد الأسرة
- ✓ امنح كل شخص وقتاً فردياً خاصاً لاستخدام الانترنت للتواصل الاجتماعي والترفيه وما إلى ذلك.
- ✓ اقضي وقتاً مع العائلة، سواء عبر الإنترنت أو خارج نطاق الانترنت.

