



1



2



3



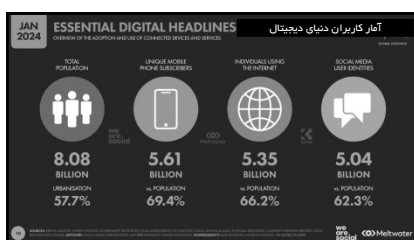
4



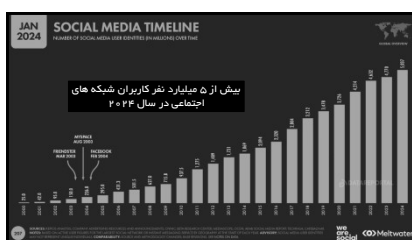
5



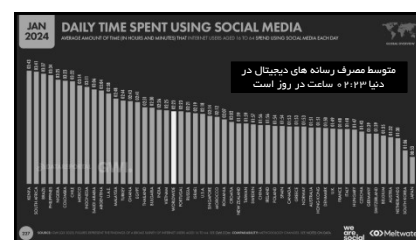
6



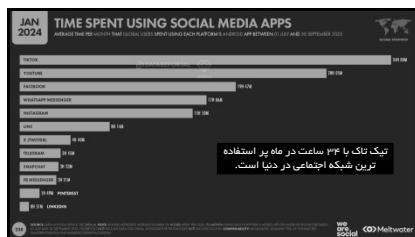
7



8



9



10



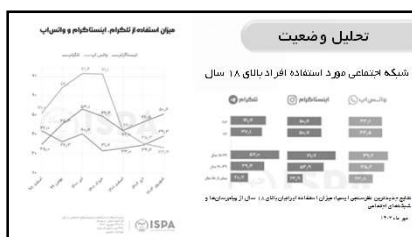
11



12



13



14



15



16



17



18

مزایای فضای مجازی برای خانواده



19

۱. افزایش ارتباطات خانوادگی

- ارتباط آسان، امکان برقراری ارتباط با اعضای خانواده در هر زمان و مکان از طریق پیام‌رسان‌ها و تماس‌های تصویری.
- حفظ ارتباطات دور، تسهیل ارتباط با اقوام و دوستانی که در شهرها یا کشورهای دیگر زندگی می‌کنند.
- تقویت روابط خانوادگی، استفاده از فضای مجازی برای اشتراک‌گذاری عکس‌ها، ویدیوها و تجربیات خانوادگی.

20

۲. دسترسی به منابع آموزشی

- آموزش آنلاین، دسترسی به دوره‌های آموزشی، ویدیوها و محتوای آموزشی برای یادگیری مهارت‌ها و دانش جدید.
- کمک به تکمیل فرآیند یادگیری، امکان استفاده از پلتفرم‌های آموزشی، ویدیوهای آموزشی و نرم‌افزارهای کمک‌آموزشی.
- تقویت سواد دیجیتال، آشنایی با ابزارهای دیجیتال، دسترسی به منابع آموزشی و استفاده از اینترنت.

21

۳. دسترسی به اطلاعات و اخبار

- آشنایی با مسائل روز، امکان دسترسی به آخرین اخبار و اطلاعات در موضوعات مختلف.
- آگاهی از رویدادها، کمک به خانواده‌ها برای آگاهی از رویدادها و فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی.
- تقویت دانش عمومی، استفاده از محتوای علمی، فرهنگی و هنری موجود در فضای مجازی.

22

۴. سرگرمی و تفریح

- دسترسی به محتوای سرگرم‌کننده: تماشای فیلم‌ها، سریال‌ها، انیمیشن‌ها و بازی‌های آنلاین مناسب برای تمامی اعضای خانواده.
- فعالیت‌های خانوادگی: انجام بازی‌های آنلاین، چالش‌ها و مسابقات خانوادگی.
- به تقویت تعاملات خانوادگی کمک کنند.
- ایجاد فرصت‌های یاد، اشتراک‌گذاری ویدیوها، موسیقی‌ها و لحظات خوب در فضای مجازی.

23

۵. تسهیل مدیریت امور روزمره

- خرید آنلاین، امکان خرید محصولات و خدمات مورد نیاز خانواده از طریق فروشگاه‌های اینترنتی.
- دسترسی به خدمات الکترونیکی، استفاده از خدمات بانکی، بیمه‌ای و اداری به صورت آنلاین.
- برنامه‌ریزی و مدیریت، استفاده از اپلیکیشن‌های تقویم و مدیریت زمان برای برنامه‌ریزی کارهای خانوادگی.

24

۶. تقویت همبستگی و حمایت اجتماعی

- پشتیبانی آنلاین، امکان دریافت حمایت روانی و مشاوره از طریق پلتفرم‌های آنلاین.
- شبکه‌های حمایتی، عضویت در گروه‌ها و انجمن‌های مجازی که خانواده‌ها را در مسائل مختلف یاری می‌کنند.
- تشویق به مشارکت اجتماعی، آگاهی از فعالیت‌های خیریه و اجتماعی و مشارکت در آن‌ها.

25

۷. گسترش تفکر خلاق و ایده‌پردازی

- ایده‌های خلاقانه، دسترسی به محتوای الهام‌بخش برای انجام پروژه‌های خانوادگی مانند تزیینات، آشپزی یا گردشگری.
- تشویق به یادگیری، انگیزش برای یادگیری مهارت‌های جدید.
- تبادل نظر، آشنایی با هنرهای دستی.

26

۸. بهبود سلامت روان و جسم

- دسترسی به برنامه‌های سلامت، استفاده از اپلیکیشن‌های مربوط به ورزش، تغذیه و سلامت برای بهبود کیفیت زندگی خانوادگی.
- مشاوره آنلاین، دریافت خدمات مشاوره روان‌شناسی و پزشکی به صورت غیرمستقیم.

27



28



29



30



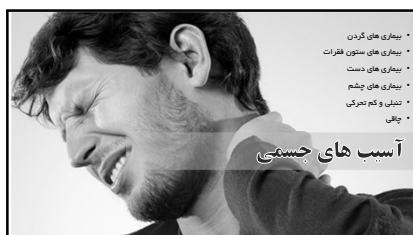
31



32



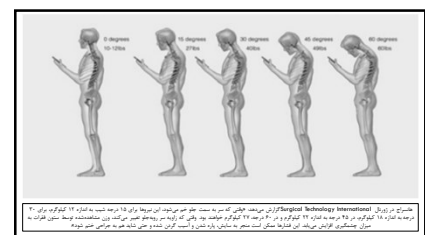
33



34



35



36



37



38



39



40



41



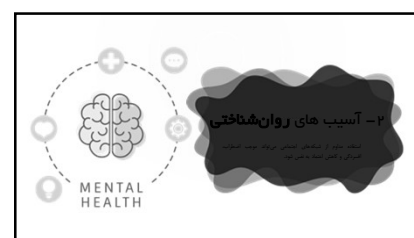
42



43



44



45



46



47



48



49



50

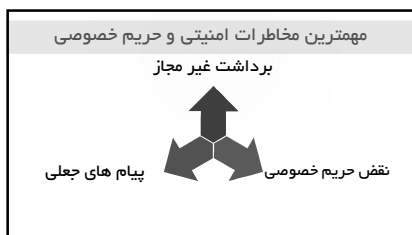
راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی

1. آشنایی خلوت با آسیب‌های روان‌شناختی
2. افزایش آموختن مهارت‌های حل مسئله
3. مدیریت زمان و رعایت تعادل در استفاده از اینترنت
4. پیروی فضای گفتگو در خلوت
5. افزایش فعالیت‌های مشترک خانوادگی
6. افزایش مهارت‌های خودکنترلی در خلوت
7. عزت و صبرانه‌ی خودشناسی با خودآگاهی
8. شناسایی و دربرداشتن اعتیاد و وابستگی در اعتیاد خانوادگی
9. تقویت هویت و اعتماد به نفس در اعتیاد خانوادگی
10. افزایش قدرت به گفتن نه اعتیاد خانوادگی
11. تنوع بخشی به فعالیت‌ها و تعلقات اجتماعی
12. رعایت احترام و اخلاق آنلاین
13. مشاوره‌ی تخصصی اجتماعی در اعتیاد خانوادگی و اخبار در فضای مجازی

51



52



53

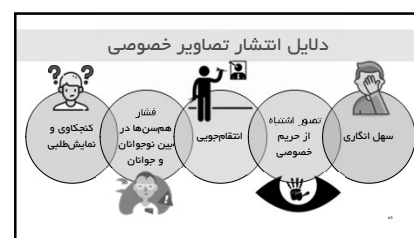
جلوگیری از برداشت غیر مجاز

1. خرید امن از درگاه بانکی

به آدرس **shaparak.ir** دقت کنید

پیامک رمز پویا را با تراکنش تطبیق دهید

54





64



65



66



67



68



69



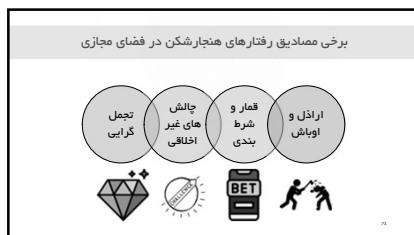
70



71



72



73



74



75



76



77



78



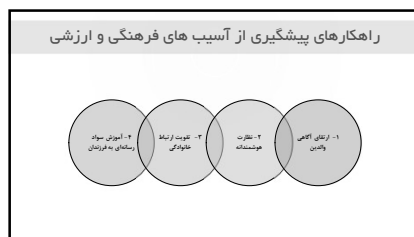
79



80



81



راهکارهای پیشگیری از آسیب های فرهنگی و ارزشی

۳. تقویت ارتباط خانوادگی

ایجاد اعتماد متقابل: فرزندان باید احساس کنند که می توانند بدون ترس از سرزنش مسائل خود را با والدین اثر بیان بکنارند.

آفت کوک دریا: ارزش ها تحت دربار ارزش های فرهنگی، اخلاقی و دینی خانواده به زبان ساده و دوستانه.

تفاوت های مشترک: ایجاد شباهت های غیرمجازی مانند بازی های خانوادگی، سفر و ورزش برای کاهش وابستگی به فضای مجازی.

۴. آموزش سواد دیجیتال

انگیزش: آموزش به فرزندان درباره نحوه تشخیص اخبار جعلی، تبلیغات فریبده و محتوای نامعتبر.

مصرف مسئولانه: تشویق به استفاده از محتوای آموزشی، علمی و مناسب سن.

موانع: بر حریم خصوصی آموزش به فرزندان درباره امنیت حفاظت از اطلاعات شخصی و عدم اشتراک گذاری اطلاعات یا آفری به غیره.

91

د- آسیب های آموزشی و حرفه ای

مادرین و والدین باید در شناسایی آسیب های مزمن و بلند مدت و اثرات روحی و جسمی آن ها دست بدارند.



92

کاهش سبک زندگی و اعتیاد به فضای مجازی

استفاده بیش از حد از فضای مجازی باعث کاهش پرتی دانش آموزان و افت عملکرد تحصیلی می شود.



93

۲۱.۶ درصد کاهش

به عنوان مثال، پژوهشی در ایران نشان داده است که با افزایش مدت استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی، عملکرد عملکرد تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد. این مطالعه نشان داد که با افزایش زمان استفاده از این شبکه ها، عملکرد تحصیلی تا ۲۱.۶ درصد کاهش می یابد.



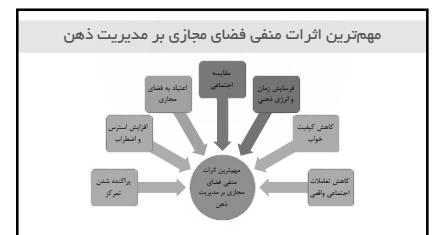
94

تاثیر دهنی و کاهش تمرکز

صرف وقت زیاد در شبکه های اجتماعی می تواند زمان مفید برای یادگیری و کار را به شدت کاهش دهد.



95



96

تاثیرات منفی رسانه های دیجیتال

تمرکز بر فضای مجازی به جای توسعه مهارت های تفکر می تواند به کاهش بینگرفت و مهارت های تفکر منجر شود.



97

۱۲ راهکارهای مدیریت ذهن و زمان

- ۱- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۲- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۳- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۴- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۵- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۶- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۷- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۸- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۹- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۱۰- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۱۱- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی
- ۱۲- تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی

98

۱۲ راهکارهای مدیریت ذهن و زمان

- ۱- ایجاد عادات چابک و منظم
- ۲- ایجاد عادات چابک و منظم
- ۳- ایجاد عادات چابک و منظم
- ۴- ایجاد عادات چابک و منظم
- ۵- تعیین ذهن آگاهی
- ۶- تعیین ذهن آگاهی
- ۷- تعیین ذهن آگاهی
- ۸- تعیین ذهن آگاهی
- ۹- تعیین ذهن آگاهی
- ۱۰- تعیین ذهن آگاهی
- ۱۱- تعیین ذهن آگاهی
- ۱۲- تعیین ذهن آگاهی

99

۱۲ راهکارهای مدیریت ذهن و زمان

۱- افزایش تعاملات حضوری

– تلاش کنید زمان بیشتری را با خانواده و دوستان به صورت حضوری سپری کنید.

– حضور در همایش‌های گروهی، مانند کلاس‌های آموزشی یا باشگاه‌های ورزشی، می‌تواند احساس تنهایی و جدایی را به شما ببرد.

۲- کاهش استفاده از دستگاه‌ها قبل از خواب

– یاد بگیرید زمان قبل از خواب، یعنی حدود ۳۰ دقیقه را از خواب بکنار دارید.

– از بی‌خوابی استفاده کنید تا از مدل‌های خواب به‌بهره‌برد.

۳- آموزش مدیریت دیجیتال به کودکان و نوجوانان

– کودکان را مطلع کنید که چگونه از فضای مجازی به‌طور سالم و هدفمند استفاده کنند.

– در فضاهای دیجیتال، مدیریت (Parental Controls) فعال کنید تا کودکان را از فضای آنلاین بازرسی کنید.

۱۲ راهکارهای مدیریت ذهن و زمان

۱- به‌صرفه‌جویی در شبکه‌های اجتماعی

– از شبکه‌های اجتماعی برای آرامش و بازسازی استفاده کنید، نه تخلیه و گریز از واقعیت.

– هر هفته زمانی را برای «دیتال دتاک» (Digital Detox) بگذارید، یعنی دوری کامل از شبکه‌های اجتماعی و دستگاه‌های دیجیتال.

۲- مطالعه و یادگیری آگاهانه

– به‌طور انتخابی به‌صرفه‌جویی کنید، از کتاب‌ها و منابع آموزشی ارزشمندی برای یادگیری استفاده کنید.

– این کار باعث می‌شود تمرکز و توانایی برای مقابله با تنش‌ها شکل بگیرد.

۳- تکنیک‌های مدیریت استرس

– یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرینات آرامش‌بخش می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی تأثیرات منفی استرس را به‌هم نشاند.

– تکنیک‌های مدیریت استرس.