

با توجه به آنچه در کلاس درباره آداب مراقبت از جسم و ذهن هنگام استفاده از فضای مجازی آموختید، کارنامه زیر را درباره میزان رعایت این آداب توسط اعضای خانواده خود تکمیل کنید. به این صورت که:

- اگر همیشه اشتباه ذکر شده در جدول را انجام می‌دهند، نمره صفر بدهید.
- اگر گاهی اوقات این اشتباه صورت می‌گیرد، نمره دو بدهید.
- اگر هرگز این اشتباه را انجام نمی‌دهند و استفاده ایمن از فضای مجازی دارند، نمره چهار بدهید.

در انتها نمرات هر عضو از خانواده را جمع کنید و کارنامه را به آنها ارائه دهید.

### کارنامه رعایت آداب کاربری رسانه‌ها در خانه‌ی ما

نمره				آداب کاربری رسانه‌ها
(هرگز = ۴، گاهی اوقات = ۲، همیشه = ۰)				
.....	خودم	مادر	پدر	
				خم کردن گردن هنگام استفاده از تلفن همراه
				استفاده طولانی مدت از هندزفری با صدای بلند
				نگاه کردن به صفحه نمایش پر نور (تلفن همراه، تلویزیون، رایانه و ...) در اتاق تاریک
				استفاده از تلفن همراه قبل از خواب
				گذاشتن تلفن همراه نزدیک سر هنگام خواب
				جمع نمرات

بدینوسیله گواهی می‌شود که از کارنامه «رعایت آداب کاربری رسانه‌ها» اطلاع یافتیم و از این به بعد سعی در رعایت مراقبت‌های جسمی و ذهنی ذکر شده خواهیم کرد.

امضای .....:

امضای مادر:

امضای پدر: