



إن شاشاتنا ضرورية تقريبا خلال الحجر الصحي.
إنها تساعدنا على المذاكرة



وتساعدنا على العمل عن بعد



وإجراء مكالمات فيديو



أو تلهينا في أشياء أخرى

-من السهل على الإنسان



فالشاشات مثل نوافذ أخرى يمكننا فتحها خلال الحجر الصحي



ولذلك فهي يمكن أن تساعدنا في العديد من الأشياء خلال الحجر الصحي

لكن يقول الخبراء أن تضيق الكثير من الوقت أمام الشاشات قد يؤدي إلى مشاكل عديدة :



قد لا نستطيع التوقف عن استعمالها

أو قد تُتعب أعيننا



ولا نستطيع النوم في الليل



إن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة ضارّ. يجب علينا أن نكون أذكياء في التعامل معها.

بالتأكيد لن نتوقف عن استعمالها من أجل العمل عن بعد أو مكالمة الجدة والقيام بأشياء لا بد منها ومشاهدة أفلام مع بعضنا البعض



لكن يجب أن لا ننسى أنه يمكن أن نلهي أنفسنا بـ :



والألعاب اللوحية

أريد وضع هذه

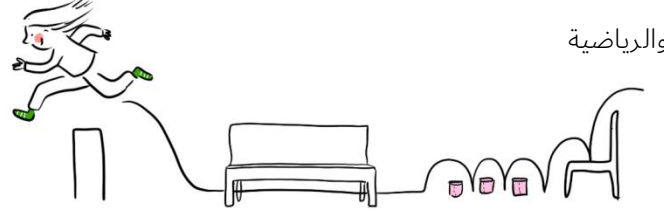
كوكي



والنشاطات اليدوية



والرياضية



والعديد من الأشياء الأخرى

وحين ينتهي الحجر الصحي، سيصبح بإمكاننا الخروج ومشاهدة هذه النوافذ الرقمية أقل



وأنت، ما الذي تشاهده من نافذتك الرقمية؟