

# فضای مجازی و آداب کاربری

• زهرا عسگری، زهرا لاهوتی‌فرد، فاطمه‌سادات شیخ‌الاسلامی  
• طراح شخصیت و تصویرگر: سمیرا حسینی

رسانوس =  
رسانا + فانوس

دوست خوبم سلام!

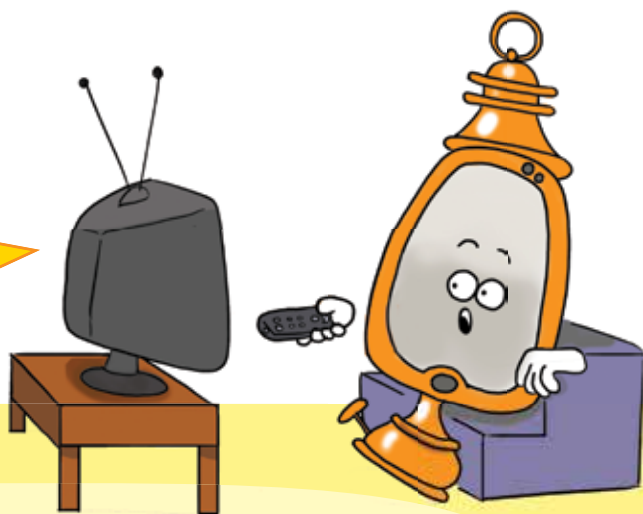
من رسانوس هستم. در این شماره‌ی مجله‌ی رشد دانش آموز با من همراه باش تا با ویژگی‌های دنیای رسانه آشنا شوی!  
در اولین شماره‌ی مجله می‌خواهیم درباره‌ی راه‌های استفاده‌ی درست از وسایل رسانه‌ای با هم صحبت کنیم؛ یعنی یاد بگیریم چطور از تلفن همراه، رایانک (تبلت) و رایانه‌ی کیفی (لپ‌تاپ) استفاده کنیم تا سلامت بمانیم.  
به نظر خودت، با استفاده‌ی درست از وسایل رسانه‌ای چقدر آشنا هستی؟

اشتباه‌ها در چگونگی استفاده از وسایل رسانه‌ای را در تصویرهای زیر پیدا کن و دورشان خط بکش و بنویس هر اشتباه چطور باید اصلاح شود؟ (در هر تصویر سه اشتباه وجود دارد.)

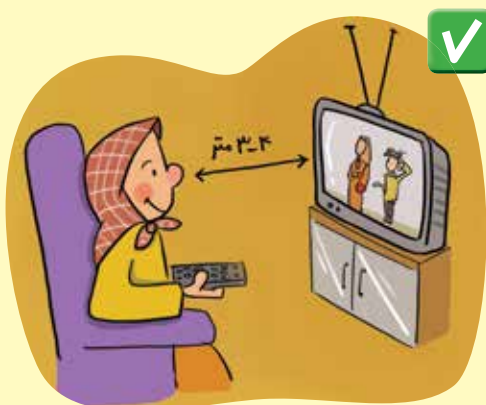


## هوای چشم‌هایمان را داشته باشیم!

امروزه خیلی از کارهایمان به اینترنت و تلفن همراه و فضای مجازی وابسته شده‌اند. چون سلامتی شما بر ایمان خیلی خیلی مهم و بارز است، آمده‌ایم تا با هم ببینیم چطور می‌توانیم در دنیای مجازی هوای چشم‌هایمان را داشته باشیم!



۱ فاصله‌ات را با صفحه‌ی نمایشگر تنظیم کن.



۳ در تاریکی از وسایل رسانه‌ای استفاده نکن.

۲ قانون ۲۰-۲۰ را رعایت کن.

طبق این قانون، بعد از هر ۲۰ دقیقه نگاه کردن به صفحه‌ی نمایشگر، باید ۲۰ ثانیه به چشم‌هایت استراحت بدهی. به دور نگاه کن و تندتند پلک بزنی.  
**نکته:** کار با وسایل رسانه‌ای نباید باعث شود مدت زیادی پلک نزنی.



۴

نور صفحه‌ی نمایشگر را تنظیم کن. یعنی اگر نور محیط زیاد است، نور صفحه‌ی نمایشگر را زیاد کن و اگر نور محیط کم است، نور صفحه را کم کن. می‌توانی از تنظیم خود کار نور هم استفاده کنی.



۵

از امکان فیلتر (پالایه‌ی) نور آبی استفاده کن. همه‌ی تلفن‌های همراه و رایانه‌های کیفی گزینه‌ای به نام «فیلتر (پالایه) نور آبی» دارند. اگر انتخابش کنی، نور صفحه‌ی نمایشگر تقریباً زرد می‌شود و آسیب کمتری به چشم‌هایت می‌رسد.



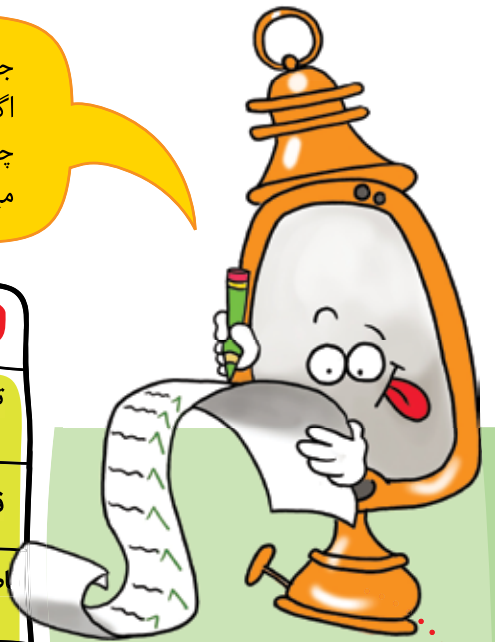
۶

دقت کن نور به‌طور مستقیم به صفحه‌ی نمایشگر نتابد.



جدول زیر را کامل کن. برای هر روزی که حواست به قانون‌ها بود، نشانه‌ی لبخند بکش. اگر روزی حواست به قانون‌ها نبود، در خانه‌ی آن روز در جدول نشانه‌ی اخم بکش. هوای چشم‌هایت را داشته باش و تجربه‌ات را (به‌شکل صوتی، نقاشی یا متن) با ما در میان بگذار. با این کار ما را خوش‌حال می‌کنی.

یادم باشد	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
تنظیم میز و صندلی							
قوز نکردن							
اصله از وسایل							
قانون ۲۰-۲۰ و پلک زدن							
استفاده نکردن در تاریکی							
تنظیم نور							
فیلتر (پالایه‌ی) آبی							
نور غیر مستقیم							



راه ارتباط با ما:  
می‌توانی از جدولت عکس بگیری و آن را از طریق پیوند زیر برای ما بفرستی.  
<https://www.roshdmag.ir/u/39i>