

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بزرگ‌ترین‌های زندگی

# زمانی دور از تکنولوژی

راهنمای کودک برای فاصله گرفتن از فضای مجازی  
و تفریح در دنیای واقعی

مالی ویگانت

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	ویگانت، مالی
عنوان و نام پدیدآور:	زمانی دور از تکنولوژی: راهنمای کودک برای فاصله گرفتن از فضای مجازی و تفریح در دنیای واقعی / مالی ویگانت: تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر:	۳۶ ص. : مصور (رنگی)
مشخصات ظاهری:	مهارت‌های زندگی
فروست:	۹ - ۰۸ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی:
یادداشت:	Time-out from technology: a kid's guide to unplugging and having fun
موضوع:	تکنولوژی -- کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع:	Technology and children -- Juvenile literature
شناسه افزوده:	الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
رده بندی کنگره:	۱۳۹۷ و ۸۰۴ / HQ ۷۸۴
رده بندی دیویی:	۳۹۵/۵۹
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۲۵۳۶۰



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

زمانی دور از تکنولوژی  
مالی ویگانت

تصویرگر	آر. دبلیو. الی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۷
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۹ - ۰۸ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 600 - 8733 - 08 - 9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

هشدارها را همه جا می‌بینیم: زمان طولانی تماشای تلویزیون یا مشغول بودن به بازی‌های ویدئویی، کودکان را در معرض خطر چاقی، بیماری‌های قلبی و دیگر مخاطرات سلامتی قرار می‌دهد.

هم‌زمان با بزرگ‌تر شدن فرزندان مان، ارتباط آن‌ها با تکنولوژی پیچیده‌تر و تنگاتنگ‌تر می‌شود. اینترنت فضایی ایجاد می‌کند که در آن به‌سختی می‌شود تشخیص داد کدام روابط واقعی هستند و کدام مجازی یا اشتباه. در دوره‌ای که افراد جوان به‌ظاهر دوستان بیشتری در دنیای مجازی دارند، این تکنولوژی اعتیادآور، آن‌ها را از معاشرت با افراد در دنیای واقعی دور نگه می‌دارد.

مطالبی که کودکان در تلویزیون و فیلم‌ها می‌بینند خیلی ساده و به‌صورت گسترده در اختیارشان است، بدون آنکه نیاز باشد حتی از خانه خارج شوند. کارشناسان تخمین می‌زنند کودکان امریکایی بین هشت تا هجده‌ساله، به‌طور میانگین هر هفته حدود ۴۴/۵ ساعت را روبه‌روی صفحه‌ی تلویزیون، گوشی همراه و... می‌گذرانند. این شرایط موج جدیدی از فشار روانی برای آن‌ها به‌همراه می‌آورد که طبق آن، هر شخص با توجه به اطلاعات دیجیتالی و میزان استفاده‌اش از این امکانات قضاوت می‌شود.

هرچند تکنولوژی با رشد سرسام‌آوری که دارد خطراتی را برای کودکان ایجاد می‌کند، اما نمی‌توانیم منکر اثرات مطلوب آن باشیم. ما در عصر تکنولوژی و ارتباطات زندگی می‌کنیم. اگر کودکان را از یادگیری و استفاده از این امکانات منع کنیم، آن‌ها در مدرسه و سپس در بازار کار دچار مشکلات بیشتری خواهند شد. این تأثیر دوگانه‌ی تکنولوژی بر فرزندان، والدینی را که دنبال راه‌حل درستی می‌گردند، گیج کرده است.

با تعیین حد و حدود منطقی و گفت‌وگوی صمیمانه و باز با فرزندان، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم استفاده‌ی عقلانی‌تر و مناسب‌تری از محتوای دیجیتالی داشته باشند. همچنین، می‌توانیم با اعمال برخی نظارت‌ها و گذاشتن رمز عبور برای وسایل الکترونیکی، زمانی را که کودکان در اینترنت صرف می‌کنند کمتر کنیم. اما از همه مهم‌تر این است که خودمان الگوی عملی برای آن‌ها باشیم و زمانی را دور از تکنولوژی و اینترنت، با خانواده و فرزندان مان بگذرانیم و برای آن‌ها فرصتی فراهم کنیم که دنیای واقعی را تجربه کرده و در آن تفریح کنند. این تعادل به آن‌ها کمک می‌کند درعین حال که از تکنولوژی روز عقب نمی‌مانند، عادات و روابط سالم و واقعی هم داشته باشند.

— مالی ویگانت



## تکنولوژی همه جا هست!

تابه حال به این موضوع فکر کرده‌ای که چه مقدار زمان را روبه روی یک صفحه درخشان می‌گذرانی؟ این صفحه می‌تواند تبلت، تلویزیون، گوشی موبایل، رایانه یا وسایل الکترونیکی دیگری باشد که ما بیشترین ساعات روز را با آن‌ها کار یا بازی می‌کنیم.

اما زندگی خیلی جالب‌تر از این حرف‌هاست! خدا در هر شبانه‌روز به ما ۲۴ ساعت زمان می‌دهد و این وظیفه ماست که از آن به درستی استفاده کنیم. اشکالی ندارد اگر گاهی تلویزیون ببینی یا بازی ویدئویی بکنی، اما اگر ما بیشتر ساعات‌های شبانه‌روز را به این وسایل چسبیده باشیم، زندگی‌مان نامتعادل و آشفته می‌شود و بسیاری از زیبایی‌ها و شگفتی‌های دنیای واقعی را از دست می‌دهیم.







## پرجنب و جوش یا بی حس و حال؟

همه ما می‌توانیم در هر روز کارهایی بکنیم و آدمی باشیم که تغییری در دنیای خودش ایجاد می‌کند. زمانی که یک نقاشی می‌کشی، یک داستان می‌نویسی یا با اسباب‌بازی‌هایت بازی می‌کنی، از دنیا جای متفاوت‌تر (و بهتری!) می‌سازی. وقتی این کارهای مثبت را انجام می‌دهی، پرجنب و جوش و فعال هستی. اما وقتی برای ساعت‌های زیاد تلویزیون تماشا می‌کنی یا در اینترنت چرخ می‌زنی، بی‌حوصله و غیرفعال می‌شوی و دیگر از ذهن و قدرتی که داری برای ساختن چیزی یا انجام دادن کاری استفاده نمی‌کنی. درحالی‌که ساختن کاردستی یا انجام دادن کارهای جدید چیزهایی هستند که بچه‌ها خیلی خوب از عهده آن‌ها برمی‌آیند.

