



27 February 2020

Dear Parents/Guardians,

### **The Importance of Limiting Screen Time During the Break**

Today, screen time is more accessible than ever for children. During school breaks like the current school closure, with limited options for activities, it is easy for children to spend an excessive amount of time using tablets, television and video games.

When talking about screen time, we are specifically referring to games, movies, video clips and social media. This does **not** include using tablets, Kindles or computers for reading articles/stories or doing material sent by the school in English, science or math.

Studies have shown that excessive screen time (games, videos, social media) can alter a child's brain development with negative effects on language and literacy development and maturity. It causes the release of **dopamine** – a brain chemical that causes addiction. This is one of the reasons why we often find huge behavioural changes in children, including aggressive behaviour, irritability and depression.

During this upcoming break, it is important that families make a big effort to limit unhealthy screen time. There are many other activities that can be done (e.g. reading, coloring, playing outdoors, sports, Lego, baking, board games, puzzles, arts and crafts, etc.).

Please take the caution in this letter very seriously. It was sent with care and with our students' well-being in mind.

Regards,  
School Administration



### گرنگى ماوى سنوردار بۇ سەپىرکردنى شاشەكان لەكاتى پشوو

ئەمپۇ ، ئىستا كاتى سەپىر کردنى شاشە لە ھەموو شتىك ئاسان تر بوە بۇ مندال . لەكاتى پشوى قوتابخانە وەك ئەم پشووئىستا ، لەگەل كاتى سنوردارى چالاكى يەكان ، بۇ مندال ئاسانە كە كاتى زياد بەسەر ببات لەسەر تابلېت و تەلەقزىون و يارىەكان .

كاتىك كە باسى كاتى شاشە دەكەين ، بەتايبەتى ئامازدەدەكەينە سەر يارىەكان ، فلىمەكان ، فېدېوكان لەگەل تۆرە كۆمەلەيتەكان . ئەو ماناى ئەو نىە تابلېت بەكار نەھىنن ، ياخود كۆمپيوتەر بۇ خويىندنەو ، چىرۆك ياخود ئەم بابەتانەى كە نىردراون بۇ ئىنگلىزى و بىركارى و زانست بيانكات .

لېكۆلىنەو وەى نىشان داوہ كە زيادەپۆى لە سەپىرکردنى ( يارى ، فېدېو ، تۆرى كۆمەلەيتە ) كە دەتوانىت مېشكى مندال بگۆرپت و كارى نەرىنى لەسەر زمان پەرەسەندنى خويىندەوارى و تىگەپشتن بكات . بەھۆى بلاوېوونەو dopamine كىمىي مېشك كە دەبىتە ھۆى ئالودەبوون . كە ئەمە يەككە لە ھۆكارانەى كە ئىمە چۆن ئەم گۆرانكارىە گرنگە دەدۆزىنەو لە مندال ، لەگەل ئەم رەفتارانەى كە ھەيەتى وە رەفتارى پەلاماردەر ، ھەستەورى و خەمۆكى .

لەكاتى ئەم پشووہدا ، زۆر گرنگە كەوا خىزانەكان كاتى سەپىرکردنى شاشە سنوردار بكەن بۇ مندالەكانيان ، زۆر چالاكى تر ھەيە كە دەتوانن ئەنجامى بدەن وەك ( خويىندنەو ، رەنگ كردن ، يارى كردن لە دەرەو ، وەرزش ، لىگۆ ، برژاندىن ، پەزل ، كارى دەستى ، ھەترىش ) .

تكاپە ئاگادارىەكانى ئەم نامەيە بە ھەند وەرىگرە . ئەمە نىردراوہ بۇ چاودىرى و باشى مېشكى قوتابىەكانمان .

لەگەل رېزمان

بەرپوہبەراپەتى قوتابخانە



### الحدّ من وقت متابعة (الشاشة) خلال وقت الإستراحة

اليوم، أصبح الأطفال يقضون وقتاً طويلاً في متابعة الشاشة أكثر من أيّ وقت مضى . خلال العطلة (كما في الوقت الحاليّ)، ومع وجود نشاطات محدودة للأطفال، أصبح من السهل جدّاً قضاء وقت طويل في متابعة التلفاز وأجهزة الكمبيوتر اللوحيّ ومشاهدة مقاطع الفيديو.

عندما نتحدّث عن وقت الشاشة ، نحن نقصد بالتحديد مقاطع الفيديو والألعاب الإلكترونيّة ومواقع التّواصل الاجتماعيّ. ولا يشمل ذلك استعمال الكمبيوتر اللوحيّ أو الكمبيوتر لقراءة المقالات والقصص أو مراجعة مواضيع اللّغة الإنكليزيّة والعلوم والرياضيّات.

أظهرت الدّراسات أن قضاء وقت طويل امام الشاشة( الألعاب ، مقاطع الفيديو ،مواقع التّواصل الاجتماعيّ) يمكن أن يغيّر من نمو دماغ الطّفل بالإضافة إلى التّأثيرات السلبية على تطوّر اللّغة ونضجها .كما أنّها تسبّب إطلاق مادة الدوبامين -مادّة كيميائيّة في الدّماغ- تسبّب الإدمان. وهذا أحد الأسباب التي تجعلنا نلاحظ التّغيرات السلوكيّة الكبيرة في شخصيّة أطفالنا، بما في ذلك السلوك العدوانيّ والتّهيج والإكتئاب.

خلال الفترة القادمة ،من المهمّ أن تبذل العوائل جهداً كبيراً للحدّ من الإستعمال غير الصّحيّ للشّاشة . هناك العديد من النّشاطات الأخرى التي يمكن القيام بها مثل(القراءة ،التلوين ، اللّعب في الهواء الطّلق، الرّياضة، الطّبخ ،الليكو،ألعاب الطاولة،الألغاز،الفنون والأعمال اليدويّة وغيرها).

يرجى توخي الحذر وأخذ هذه الرّسالة على محمل الجدّ، فقد تمّ إرسالها بعناية واهتمام إلى طلابنا .  
تقبّلوا تحياتنا،

الإدارة