



The Apple International School
Dubai

يوم بلا هاتف

✓

سُلوک إيجابي

✓

سُلوک إيجابي

×

سُلوک سلبي

×

سُلوک سلبي

5 دقائق
5 minutes

التَّقييم

ضع علامة ✓ أمام السُّلوک الإيجابي وعلامة × أمام السُّلوک السلبي

1. استخدامُ الهاتفِ لساعاتٍ طويلةٍ (.....)

2. في يومٍ بلا هاتفٍ اقرأُ وأمارِسُ الرِّياضةَ (.....)

3. يَجِبُ أن نُشاهدَ التِّلْغازَ لساعاتٍ قليلةٍ (.....)

4. أشعُرُ بالملَلِ ولا أُساعدُ أمِّي (.....)