Dawn il-*gadgets* huma għodda tajba. Ftit ideat dwar kif tista' toħloq bilanċ bejn il-ħajja onlajn u dik offlajn biex tibqa' f'saħħtek:

- Ħu sehem f'attivitajiet offlajn ma' sħabek.
- Darba kultant ieqaf uża l-*gadgets* biex isserraħ għajnejk.
- Agħmel attività fiżika.
- L-irqad huwa importanti – ara li torqod kemm hemm bżonn.
- Torqodx fit-tard biex tilgħab il-logħob onlajn jew tiċċettja fuq *l-internet*.
- Skopri passatempi ġodda.
- Qassam il-ħin tiegħek bil-għaqal – agħmel affarijiet importanti bħall-*homework* u xogħol ieħor fid-dar qabel ma tuża xi *gadgets*.
- Qatta' l-ħin mal-familja tiegħek.
- Żomm lura milli tuża dawn il-*gadgets* waqt li tkun qed titkellem mal-familja jew ma' sħabek sabiex tagħtihom l-attenzjoni kollha tiegħek.

Xi ideat li jistgħu jgħinuk jekk issibha diffiċli toħloq dan il-bilanċ:

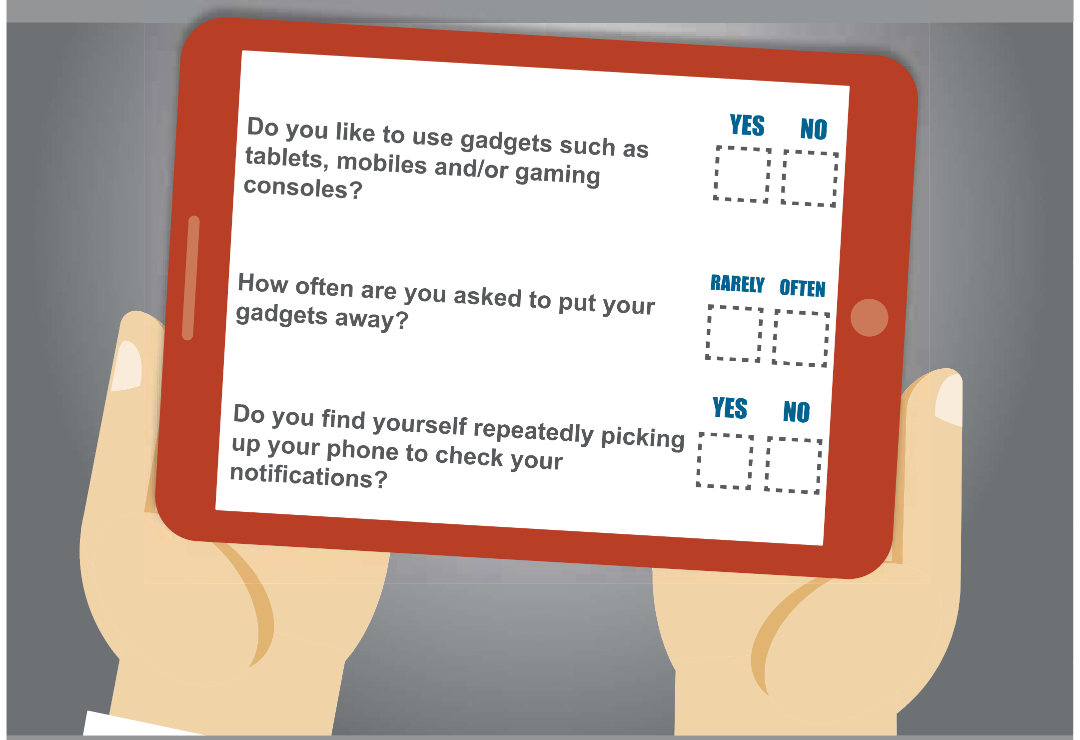
- Agħmel limitu ta' ħin meta tilgħab logħob onlajn biex ma tintilifx tilgħab.
- Itfi n-notifiki tal-Apps sabiex ma tiġikx it-tentazzjoni li tiċċekkja l-midja soċjali l-ħin kollu.
- Żbarazza l-midja soċjali tiegħek billi toħloq listi sabiex tqatta' inqas ħin tiċċekkja *n-news feed* tiegħek.
- Agħti l-*gadgets* tiegħek lil xi adult biex int ma taqax fit-tentazzjoni.
- Il-qari huwa mod tajjeb ta' kif tista' taljena ruħek mill-*gadgets*.

Jekk tħoss li għandek bżonn l-għajnuna biex toħloq bilanċ bejn il-ħajja onlajn u dik offlajn għandek titkellem ma' persuna li tafdaha. Għal iktar tagħrif u pariri tista' ċċempel **179** jew iżżur ***www.besmartonline.org.mt***.

Kofinanzjat mill-Unjoni Ewropea
Il-Faċilita' Nikkollegaw l-Ewropa

DIRECTORATE LEARNING AND ASSESSMENT PROGRAMMES
DEPARTMENT CURRICULUM, RESEARCH, INNOVATION AND LIFELONG LEARNING

be SMART ONLINE!



Let's talk about... online/offline balance