

Dear Parents/Guardians:

We would like to bring to your attention the dangers of online games which have become increasingly popular among our students. We hope that this information will help you learn more about this trend and make educated decisions.

Fortnite, Fortnite Battle Royale, and PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG) are online games and apps, where players do not have to pay to play. In Battle Royale, 100 players compete against each other to be the last person standing in player vs player (PVP) combat. Users play against people of different ages from across the world, and can talk and interact with each other as they play through the in-game chat feature. These games are available on a multitude of platforms such as PC, PS4, Xbox, Nintendo as well as a mobile version on both IOS and Android making the game easy to play on a smartphone. Even though the game is rated for 12 years of age and above, younger children are playing it.

We would like to highlight the **dangers** of such games and the **harmful effects** of excessive gaming:

- A child could easily spend in excess of 6 hours playing during school nights and discard their studies, homework and even forego sleep. The lack of sleep not only affects their concentration level at school but can affect their immune system, memory and school performance.
- According to the American Psychological Association, playing violent video games promotes aggressive thoughts, emotions, and behaviors, as well as a decreased tendency to help others.
- Developing an addiction to video games *is* possible. In 2018, the World Health Organization declared gaming addiction as a mental health disorder. Addiction to video games can lead to depression and anxiety in children and can cause children to become socially isolated.
- Spending excessive amounts of time playing video games decreases the time spent on other activities such as reading, sports, interacting with family and friends, and more.
- Voice chatting with strangers might subject them to offensive and abusive language that can harm them and they may learn and repeat. There is no way to know who is playing with your child and what they are telling them.
- Playing violent video games could lead to bullying and cyberbullying.
- Watching the screen for long periods of time exposes children to blue light emission and results in headaches, neck/shoulder pain, eye strain, dry and irritated eye, reduced attention span, poor behavior, and irritability.
- Being sedentary for long hours while playing video games could lead to obesity.
- Distinguishing between the game and real life can become difficult for young children.
- After spending hours in the world of virtual reality, processing information in a classroom can become increasingly challenging for children because their brains are

used to high levels of stimulation that video games provide. The inability to process lower levels of stimulation leaves children vulnerable to academic challenges.

We do not recommend the use of these games, and would urge you to encourage your children to use more educational websites and ensure that their online or gaming time is monitored, and most importantly limited. Have an open and honest conversation with your children about their online gaming habits, the effects of excessive gaming, online strangers, and the points above. Most importantly, involve yourself in your children's cyber life.

The well-being of your children is a priority for us and a shared responsibility with you, the parents.

Sincerely,

باوانى بهرپيز

ئيمه دهمانهوى ئاگادارتان بکهينهوه دهربارهى ئه و ياريانهى که بهشيوهيهکى زياد بلاوبوتهوه له تور ه كومه لايه تيهکان له نيو مندالان . هيوادارم ئه م زانيارينه يارمه تيتان بدات دهربارهى ئاراستهى بهرودهدو فيرکردن .

فورتنايت ، فورتنايت بهتل رۇيال له گه ل پله يه ر ئه نوئس ، شه رى جهنگ ( پوچى ) له نيو بهرنامهکاندا هه يه و له ئونلاينيش دا هه يه . کاتيک ياريزانهکان پاره نادهن بو يارى کردن . له جهنگ ، 100 ياريزان پيشرکى دهکهن دزى يه کتر بو ئه وهى دوا کس بيت بوستيت له مهيدانى جهنگ بهرامبه ر ياريزانانى تر .

بهکارهينه رهکان يارى دزى يه کتر دهکهن بهرامبه ر خه لگانىک لهتهمهنى جياواز و له و سه رى دنيا بو ئه و سه رى دنيا وههروهه دهتواتنن قسه له گه ل يه کتر بکه ن و کار له يه کتر بکه ن ههروهه چو ن يارى له گه ل يه کتر دهکهن وه قسهى تايبهت له گه ل يه کتر دهکهن . ئه م ياريانه بهشيوهيهکى زور بهرچاو دهکيهوت له زورهى ئامپرهکانى وهک کو مپيوته ر PS4 ، Xbox ، Nintendo ، وه له ههردوو جو رى فيرژنى موبيلهکانى IOS , Android ، وهک چو ن ياريهکه دهتوانيت به ئاسانى بکريت له ناو تهلهفون . هه رچهنده ياريهکان هه لسهنگينه راون به گوپرهى تهمه ن 12 بو سهروهه بهلام مندالان و گه نهجهکانمان هه ر ياريهکه دهکهن .

ئيمه هه ز دهکهن تيشک بখেينه سه ر ياريه مهترسى دارهکان و کاينگه رى زيانبه خشى زياد بهکارهينانى ئه م ياريانه :

- مندال زور به ئاسانى دهتوانين ماوهى 6 کاتزمير يارى بکات له شهوانى قوتابخانه وههروهه بشتگوى خستنى وانهکان ، ئه رکی مالهوه وهتا کهم خه ویش . کهم خه وى نهک تهنها کاردهکاته سه ر قوتابخانه به لگو کاردهکاته سه ر سيستمى بهرگريش و تواناکانين له قوتابخانه .
- به گوپرهى ليكولينه وهى كومه لگه ي ئه مريكى . سه يرکردنى ئه و ياريانهى که بيرى هوشى مندال به ره و توند و تيزى ده بات سو ز و رهفتارى باشو يارمه تى دانى خه يه کترى لاواز دهکات .
- ده رکه وتنى ئه م جو ره ياريانه و ئالوده بوون گونجاهه . له 2018 ريکخراوى تهن دروستى جيهانى رايگه ياند ئالوده بوون به م جو ره ياريانه دهبيته هوى نارىكى تهن دروستى دهروونى وههروهه ئالوده بوون به م جو ره فيديو و ياريانه دهبيته هوى خه موكى و دل ه راوكى له مندال وه وادهکات که مندال له كومه لگه دا بيريت .
- به سه ر بردنى كاتيكي زور له م جو ره فيديو و ياريانه وا له مندال دهکات دوور كه ويته وه له چالاكى يهکانى ترى وهک خويندنه وهه ، وه رزش ، خيزان و هاوړيکانيان و شتى تريس .
- قسه کردن به فيديو له گه ل که سيكى بيگانه له وانيه ملکچه ي بيت بان جنبو ي ناشيرينى پييدات و ئه ویش دووباره ي بکاته وهه . هيج ريگايه کيش نيه بو ئه وهى بزاني ئه و که سه ي که قسه له گه ل منداله که ت دهکات كى يه و له کو ي يه و چي پنده ليت .

- سه‌یر کردنی ئەم جوۆره‌ فیدیۆیانە و ئەم یاریانە له‌وانیە بێتە هۆی کارێکی نه‌گه‌رسی و ئزعاج کردن .
- سه‌یرکردنی شاشه‌ بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر سه‌یرکردنی ره‌نگی شین وا له‌ منداڵ ده‌کات که توشی سه‌ره‌ئیشه و شان و مل ئیشه‌ ده‌بن وه‌ هه‌روه‌ها فشاری چاو ، وشکی چاو ، که‌م کردنه‌وه‌ی سه‌رنج ، ره‌فتاری هه‌ژار و هه‌سته‌وه‌ره‌کان .
- دانیشتن بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر له‌سه‌ر ئەم یاریانە و سه‌یرکردنی فیدیۆ له‌وانیە بێتە هۆی فه‌له‌وی .
- حیاکردنه‌وه‌ له‌ نیوان ئەم جوۆره‌ یاریانە و ژیا‌نی راسته‌قینه‌ ده‌بێتە شتیکی ئەسته‌م بۆ هه‌رزه‌کارێک .
- دوا‌ی به‌سه‌ر بردنی چه‌ند کاتژمێرێک له‌م جیهانه‌ راستیه . ئەو زانیاریانە‌ی که له‌ پۆل پێی ده‌درێت له‌وانیە بێتە گرفت بۆی چونکه‌ مێشکی ئەوان له‌ ئاستی‌کی به‌رز دایه‌ به‌ هۆی ئەم فیدیۆ و یاریانە‌وه‌ که وا نیشاندهدات ئەوان له‌م ئاسته‌ نرم ترن وه‌هه‌روه‌ها توشی لاوازی گرفتی ئەکادمی‌ش ده‌بن .

ئێمه‌ راتانناسپێرین بۆ ئەوه‌ جوۆره‌ یاریانە . به‌لکو ئێمه‌ هانت ده‌ده‌ین که تۆ منداڵه‌که‌ت هانبه‌دی بۆ زیاتر به‌کاره‌ینانی وێب‌سایدی په‌روه‌رده‌یی . وه‌ زیاتر هه‌ولێده‌ی بۆ ئەو یاریانە‌ی که چاودێری له‌سه‌ره‌ وه‌ زۆر گرنگ و سنوردارن . ده‌بێت گه‌تووگۆیه‌کی راستگۆیانە هه‌بێت به‌ منداڵه‌که‌ت بپێی ده‌رباره‌ی ئەم یاریانە . زیاد یاری کردن و کاریگه‌ریه‌کانی . ئەو که‌سه‌ بێگانانە‌ی که یاریان له‌گه‌ڵ ده‌کات وه‌ ئەم خالانه‌ی سه‌ره‌وه‌ . شته‌ گرنگه‌کان . خوێت به‌شداریه‌ له‌ ژیا‌نی منداڵه‌که‌ت یاریه‌کانی .

ته‌ندروستی منداڵه‌که‌ت گرنگه‌ بۆ ئێمه‌ ، به‌باشی ده‌زانین که به‌رپرسیاریه‌تی هاویه‌ش بکه‌ین له‌گه‌ڵ ئێوه‌ .

## أعزائنا أولياء الأمور

نود أن نلفت انتباهكم إلى مخاطر الألعاب عبر الأنترنت والتي أصبحت شائعة بشكل متزايد بين طلابنا، نأمل أن تساعدكم المعلومات الواردة هنا في معرفة المزيد عن هذا الموضوع واتخاذكم قرارات تربوية.

الفورت نايت، والفورت نايت رويال والبوجي هي ألعاب وتطبيقات على شبكة الإنترنت، حيث لا يضطر اللاعبون لدفع المال من أجل اللعب لكونها ألعاب مجانية، على سبيل المثال فإن لعبة Battle Royale تتطلب أن يشارك في اللعبة 100 شخص يتنافسون ضد بعضهم البعض ليكون آخر شخص يقف في مواجهة اللاعب (PVP). يلعب المشاركون ضد أشخاص من مختلف الفئات العمرية ومن مختلف دول العالم، ويمكنهم التحدث والتفاعل فيما بينهم أثناء اللعب من خلال خاصية الدردشة الموجودة داخل اللعبة. تتوفر هذه الألعاب على العديد من الأنظمة مثل الحاسوب الشخصي والبلي ستيشن والإكس بوكس والناينتندو بالإضافة إلى الجوال بنظامي الأبل والأندرويد مما يجعل اللعبة سهلة الوصول إلى الهواتف الذكية، وعلى الرغم من تصنيف هذه اللعبة للفئات العمرية فوق 12 عاماً، إلا أن الأطفال الأصغر عمراً يلعبونها حالياً.

نود أن نسلط الضوء على مخاطر مثل هذه الألعاب والآثار الضارة المترتبة على استخدام الألعاب بشكل مفرط:-

- يقضي الطفل قرابة الست ساعات يومياً يلعب بهذه الألعاب على حساب دراسته والواجبات المدرسية، كما ستؤثر على عدد ساعات نومه، لا يؤثر قلة النوم على مستوى تركيزهم فقط، بل يؤثر سلباً أيضاً على أداء نظام المناعة والذاكرة لديهم وأدائهم الدراسي.

- وفقاً لتقارير رابطة علم النفس الأمريكية، فإن ممارسة ألعاب الفيديو العنيفة يشجع على الأفكار العدوانية، كما ويؤثر على العواطف والسلوكيات بشكل عام، فضلاً عن إنخفاض الميول الإنسانية كمساعدة الآخرين.
- يمكن أن تتسبب هذه الألعاب الإدمان على ألعاب الفيديو، فقد نشرت منظمة الصحة العالمية في العام 2018 إن الإدمان على ألعاب الفيديو يقود إلى اضطراب في الصحة العقلية ويمكن أن يؤدي إلى حالات الإكتئاب والقلق لدى الأطفال ويمكن أن يؤدي إلى عزلة الأطفال اجتماعياً.
- إن إستهلاك الكثير من الوقت في لعب ألعاب الفيديو ممكن أن يقلل الوقت المستغرق في الأنشطة الأخرى كالقراءة والرياضة والتفاعل مع العائلة والأصدقاء وغيرها من الأنشطة الأخرى.
- إن الدردشة الصوتية مع الغرباء قد تحتوي على لغة مسيئة قد تضر بأطفالكم حيث لا توجد أي طريقة لمعرفة من الذي يلعب مع أطفالكم وماذا يقول لهم.
- لعب الألعاب الفيديوية قد يؤدي إلى التمر والتسلط والعنف عبر الأنترنت.
- مشاهدة الشاشة الإلكترونية لفترات طويلة قد يؤدي إلى الصداع، الآلام الرقبية والكتفين، إجهاد العين، إنخفاض فترات التركيز والإنتباه وسوء السلوك والعصبية بسبب الضوء الأزرق من الشاشة.
- الجلوس لفترات طويلة أثناء اللعب يؤدي إلى السمنة.
- قد يصبح التمييز بين اللعبة (الحياة الافتراضية) والحياة الواقعية صعباً لدى الأطفال الصغار.
- بعد قضاء ساعات في عالم الواقع الافتراضي ، قد يصبح التعامل مع المعلومات في الفصل الدراسي أمراً صعباً على نحو متزايد بالنسبة للأطفال لأن أدمغتهم تُستخدَم لمستويات عالية من التحفيز توفرها ألعاب الفيديو. إن عدم القدرة على معالجة المستويات المنخفضة من التحفيز يترك الأطفال عرضة للتحديات الأكاديمية.
- نحن لا ننصح بإستخدام هذه الألعاب، كما نحثكم لتشجيع أطفالكم على استخدام المزيد من المواقع التعليمية وضمان مراقبتهم أثناء التصفح لمواقع الأنترنت أو الألعاب، ونتمنى أن تقوموا بإجراء محادثة صادقة معهم حول عادات اللعب عبر الإنترنت وتأثيرها السلبي عند الإفراط في استخدامها، كما نرجو تبيان مخاطر التواصل مع الغرباء عن طريق الإنترنت .
- إن صحة ورفاهية أطفالكم يمثل أولوية بالنسبة لنا ومسؤولية مشتركة مع أولياء الأمور.

تقبلوا تحياتنا