ብልጫታት ናይ ድጂታል መራኸቢ-ቡዝሓን

- ሓጎስን ለውጥታትን
- ፍልጠትን ናይ ምምሃር ዕድላትን
- ተባላሕነት
- ተክኒካዊ ኣፍልጦ
- ርክባትን ሓሳብ ምልውዋጥን
- ተውህቦን ናይ ግብረ-መልስታት ምሃብ ተኽእሎን

ሓደጋታት ናይ ዲጂታል መራኸቢ-ቡዝሓን

- ልዕሊ ዓቕሚ ምኻንን ፍርሕን
- ብልዕሊ ዓቐን ሓበሬታ ምድንጋራት
- ኣብ ካልኦት ድሌታት ተገዳስነት ምጉዳል
- ዋሕዲ ምንቅስቓስ
- ጽግዕተኛ ምኻን

ምኽሪ

ንመራኸቢ-ቡዙሓን ኣጠቓቕማ ናይ ውላድኩም ብዝምልከት ሕቶ ኣለኩም ድዩ? እንተ ውላድኩም ብዙሕ ሰዓታት ኣብ ስክሪን ምሕላፉን ወይ ዘይምሕላፉን ብዝምልከት ስግኣት ኣለኩም ድዩ? ኣብ ምትግባር ትእዛዛት ጸገማት ኣለኩም ድዩ? እዞም ዝስዕቡ ናይ ክኢላታት ነቐጣታት ክሕግዝኹም ይኽእሉ:

- ምኽሪ ንወልዲ ፕሮዩቨንቱተ: elternberatung.projuventute.ch 058 261 61 61 (24 ሰዓታት)
- ናይ ወልዲ ናይ እዋን ሐደጋ ቁጽሪ-ተሌፎን: 0848 35 45 55 (24 ሰዓታት)
- ተወሰኽቲ ናይ ምኽሪ-ነቁጣታት: lotse.zh.ch

እዚ ናይ ሓበሬታ-ወረቐት እዚ ብዝተፈላለዩ ተወሰኽቲ ቓንቓታት ይርከብ።

ኣገደስቲ ናይ መርበብ-ኣድራሻታት/ ወብሳይት

ኩሎም መራኸቢ-ብዙሓን

- ናይ ወልዲ ምኽሪ ወሃቢ (ንኩሎም ናይ ዕድመ ደረጃታት): jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- ናይ ወልዲ ምኽሪ ወሃቢ: schau-hin.info

ፊልምታትን ናይ ተለቪዥን ፕሮግራምትን

- ሓበሬታ ንናይ ተለቪዥን ፕሮግራማት ንወለዲ: flimmo.tv
- ናይ ዕድመ-ገደባት ንፍሊምታት: filmrating.ch > Kinofilme
- ናይ ዕድመ-ገደባት ንቪዲዮታት: filmrating.ch > Bildtonträger

ኣፕስን (Apps) ጸወታታትን

- ሓበሬታ ንናይ ቖልዑት-ኣፕስ (Apps): datenbank-apps-für-kinder.de
- ናይ ዕድመ-ገደባት ንጸወታት: pegi.info

እንተርነት

- ዝርዝራት ናይ ቆልዑት ኣድራሻታት ናይ መርበብ-ሓበሬታ (ወብሳይት): enfk.de > Kinderwebsites
- ተወሰኽቲ ኣገደስቲ ኣድራሻታት: internet-abc.de, seitenstark.de
- ሓበሬታ ንተክኒካዊ ድሕነት: jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

ጠለባት

እዞም ዝዕቡ ናይ ሓበሬታ ወረቐትን ትሕስቶታትን ንወልዲ ናይ ዝዓበዩ ቆልዑ ኣብዚ ክጥለቡ ይኽእሉ: suchtpraevention-zh.ch

ገይ ሕታም፣ ጥሪ 2017

ተለቪዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ቴለፎንን

ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን: ጽግዕተኛ ሙኻን ምውጋድ

ምኽሪ ንወለዲ ናይ ስጋብ 10 ዓመት ዝኾኑ ቖልዑ

Tigrinya

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

ተለቭዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎን ንቖልዑ ኣዘናጋዕቲ፣ መሰጥትን ንምርኻብ ንምምሃርን ድማ ይዕድሙ። እንተኾነ ግን: ንቖልዑ ልዕሊ ዓቕሞምን ውሉፋትን ክገብርዎም ይኽእሉ።

ንስኹም ኣርኣያ ኢኹም

ቖልዑ ምስ መራኸቢ-ቡዙሓን ኽመይ ጌርካ ከም እትኸይድ ልዕሊ ኹሉ ኣብ ስድራ ውሽጢ ይመሃሩ። ስለዚ ድማ ንነብስኹም ሕተቱ፣ ኣነ ባዕለይ ኣብ መዓልታዊ ናብራ ብኸመይ ኣገባብ ተለቭዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎንን እጥቀም?

ምስ ደቕኹም ብሓንሳብ ኣብ ትኾኑሉ እዋን እንተተኻኢሉ ናይ «መራኸቢ-ቡዝሓን-ዕረፍቲ (Medien-pause)» ግበሩ። እዚ ድማ ብፍላይ ንነኣሽቱ ቖልዑን ህጻናትን ይምከት።

ንውላድኩም ኣሰንይዎ

ንኣሽቱ ኣቖልዑ ድሮ ናይ ተለቪዥን ንብረታት፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተልፎንን ንበይኖም ክጥቐሙ ይኽእሉ። እንተኮነ ግን ንበይኖም ክጥቀሙሉ ኣይግባእን፣ ስለምንታይ ኣብ ተለቪዥንን እንተርነትን ንቖልዑ ከሰንብድዎምን ልዕሊ ዓቅሞምን ዝኾኑ ቡዙሓት ትሕስቶታት ስለ ዝርከቡ። ናይ ቖልዑት-ክፍሊ ንዲጂታል-መራኸቢ-ቡዙሓን ቦቶኦም ኣይኮነን።

ምስ ዕድመ ናይ ውላድኩም ዝኸዱ ባዕልኹም ናይ ተለቪዥንን እንተርነትን ትሕዝታት ድለዩን ብሓንሳብ ተጠቐሙሎምን።

ትሕቲ 3 ዓመታት ዕድመ

ብዘይ ናይ ዲጂታል መራኸቢ-ብዙሓን

ሕጻናት ጽቡቕ ንክመሃሩን ንክምዕብሉን ክኽእሉ ቐጥታዊ ዝኾነ ርክብ ምስ ሰባት፣ ናይ ብሓቂ ዝኾኑ ነገራትን ተፈጥሮን ይደልዩ። ብተወሳኺ ድማ ኣብ ነጻ ምንቅስቓስ ኣድላዪ እዩ።

ስለዚ ድማ እዩ እዚ ዝስዕብ ከም ሓፈሻዊ መምርሒ ዋጋ ዝህልዎ: ህጻናት ትሕቲ 3 ዓመት ዕድመ መራኸቢ-ቡዝሓን (ብፍላይ ድማ ፊልም) ብዝተኻእለ ክጥቀሙ ዘየብሎም። ግን ድማ ብሓንሳብ ስእልታት መርኣይን ምስ ኣዝማድ ብመስመር (ኦን-ልይን) ብተሌፎን ምርኻብን ጸገም የብሉን። እንተኾነ ግን ምስ ውላድኩም እንከለኹም ካብ ናይ ኢድ-ተለፎን ክትዝንግዑ የብልኩምን። ናትኩም ምሉእ ኣቓልቦ፣ ክንክንን ምዝዝርራብን ንንናቱ ጽቡቕ ዝኾነ ምዕባለ የድልዮ።

3–7 ዓመታት ዕድመ

ናይ መጀመርታ ተሞኩሮታት ምስ ዲጂታል መራኸቢ-ብዙሓን

ካብ ሰለስተ ዓመታት ዕድመ ንላዕሊ ሓሓሊፍኩም ብሓንሳብ ብሙኻን ምስ ውላድኩም ሓጻርቲ ፊልምታት ክትርእዩ፣ ጸወታት (Game) ክትጻወቱ ወይ ውን ኣፕ (App) ክትጥቀሙ ትኽእሉ። ትሕስቶታት ምስ ናይ ውላድኩም ዕድመን ምዕባሌኡን ዝኸይድ ምኻኑ ምጥንቓቕ የድሊየኩም። ተለቪዥን ስቕ ኢሉ ተወሊዑ ክጸንሕ ኣይትፍቀዱን ንመራኸቢ-ቡዝሓን ከም ናይ ቖልዓ መትሓዚ (መኣበዲ) ኣይትጠቀሙልን። ናይ ውላድኩም ግብረ-መልሲ ተዓዘቡን ከከም ኩነታቱ ድማ ኪዱን።

ካብ ዝተራእየ ኣየናይ ጽቡቕ ኣየናይ'ኸ ደሓን ኸም ዝረኸቦ ንውላድኩም ሕተትዎ። ኣየናይ ደስ ኸም ዝበለኩምን ኣየናይ'ኸ ደስ ኸም ዘይበለኩምን የዕልልዎ። ምኽንያታት ድማ ሃብዎ። እዚ ድማ ንውላድኩም ናቱ ዝኾነ ኣረኣእያ ኽማዕብል ይሕግዞ።: ኣብዚ ዕድመ ኽይተረፈ ብሓባር ምስ ካላኦት ቖልዑ ምኻንን ኣብ ተፈጥሮ/ ደገ ምንቅስቃስን ንጽቡቕ ምዕባለ ወሰንቲን ዋጋ ይህልዎን።

7–10 ዓመታት ዕድመ

ምልላይ ምስ እንተርነት

«ገመል ኣብ መንጉድኣን እንታይ ኣለወን? ቢንግዊን ክበራ ይክልእላ'ዶ?» ካብ ናይ ትምህርቲ-ዕድመ ኣትሒዙ ናይ ውላድኩም ሕቶታት ኸም ንመፈተሺ እንተርነት የገልግሉ። ኣብ ኣድራሻታት መሓበሪ (ሊንክስ) ኣገደስቲ ዝኾኑ መርበብ-ሓበሬታ (ወብ-ስይት) ይርከቡ።

ምናልባት ውልድኩም ዝኾነ ነገር ዘይተረድኦ ወይ ድማ ዘይፈትዎ እንተሪኡ፣ ብተደጋጋሚ ሕተትዎ። ዋላ እውን ኣብ መስመር (ኦን-ሊይን) ደስ ዘይብል እንተኣጋኒፍዎ (እንታይ ኸም ዝኾነ ብዘየገድስ) ኩሉ ግዜ ከም እትሕግዝዎ ሓብርዎ።

ቖልዑ ካብ መራኸቢ-ቡዝሓን ጥራሕ ክወስዱ (ክጥቀሙ) ዘይኾነስ ባዕላቶም እውን ብተባላሕነት ክጥቀምሉ ክኽእሉ ኣገዳሲ እዩ (ንኣብነት ከም ስእሊ ምውሳድን እንደገና ምምዕርራይን)።

ካብ መዓስ እዩ ውላድኩም ንእንተርነት በይኑ ክጥቐም ድሉው ዝኮነሉ? ክኢላታት ካብ 12 ዓመት ንላዕሊ ባዕሉ ክጥቀም ይመኽሩ። ስለዚ ነኣሽቱ ዝኾኑ ኣቖልዑት ናቶም ዝኾኑ መሳርሕታት ኣየድሊዮምን።

ሰዓታት ንመራኸቢ-ብዙሓን ገድብዎ

ኽም መጠን ወለዲ ናይ ምጥቃም-ሰዓታት ምስ ውላድኩም ስምምዕ ግበሩ። ስምምዓት ኽም እተከበሩ ድማ ተቖጻጸሩ። ስለምታይ ገደብ ዘለዎ ምጥቃም ንንምዕባል ወልፊ ስለ ዝከላኸል።

ናይ ካብ መራኸቢ-ቡዝሓን ምእጋድ ትርጉም ዝህልዎ እንተ ድኣ እተራዳዳእካሎም ናይ መራኸብ-ቡዝሓን ቕጥዕታት እንተዘይተኸቢሮም እዮም። ስለዚ ብናይ ምጥቃም ግዜ ናይ መራኸቢ-ቡዝሓን ኣይትቕጽዑን ኣይትሸልሙን።

ክሳብ ክንደይ ግዜ ናይ ስክሪን (ናይ ኮምፑተር ገጽ) እዩ ኸም እኹል ዝምከር?

0–3 ዓመታት: ምንም ናይ ዲጂታል መርኸቢ-ቡዝሓን
3–5 ዓመታት: ስጋብ 30 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ
6–9 ዓመታት: ስጋብ 45 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ
10 ዓመታት: ስጋብ 1 ሰዓት ኣብ መዓልቲ

ኣገዳሲ: ንኽም ምኽሪ ዝቐረቡ ሰዓታት ንናይ ኣብ ዕረፍቲ እዋናት እውን ይምልከቱ። ኣብ ሓደ መዓልቲ ክዛይድ ኣብ ካልእ መዓልቲ ድማ ክውሕድ ይኽእል። ንዕዮ ናይ ገዛ ተወሳኺ ግዜ ክምደብ ይኽእል።

ሓበሬታ: ንስኹምምን ውላድኩምን ሓደ መዓልቲ ምሉእ ብዘይ ምጥቃም ዲጂታል ናይ መራከቢ-ቡዙሓን ድማ ወዓሉ ኢኹም።

ወለዲ ክገብርዎ ዝኽእሉ

- ካብ 0–3 ዓመታት ዝዕድሚኦም ቖልዑ ምንም ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን ዝይምሃብ።
- ካብ ውላድኩም ንላዕሊ ኣቃልቦ ንመራኸቢ-ብዙሓን ኣይትሃቡ።
- ናይ ዕድመ-ገደባትን ኣብ ግምት የእትዉን ሓበሬታታት ብዛዕባ ትሕስቶ ቅሰሙን።
- ምስ ውላድኩም ብሙኻን ሓቢርኩም ንመራኸቢ-ብዙሓን ፈትሽዎም። ምስኡ ብምኻን ብዛዕብባ ዝረኣኽሞም ተላዘቡ።
- ግዜ ነመራኸቢ-ቡዝሓን ገድብዎን ትእዛዛት እንተተሓሊዮም ድማ ተቆጻጸሩን።
- ኣብ መደቀሲ ክፍሊ ናይ ኣቆልዑት ተለቪዚን ወይ ድማ ኮምፑተር ክህሉ የብሉን።
- ትሕቲ 12 ዓመት ዕድመ ምንም ናይ ብሕቲ ናይ ኢድ-ተለፎን ወይ ድማ ኮምፑተር ክውነን የብሉን።
- ብተደጋጋሚ ኩለን ናይ ዲጅታል መራኸቢ ብዙሓን ኣጥፍእወን። ስለዚ ድማ ብዘይ ናይ መራኸቢ ቡዝሓን ብምጥቓም ንሓባር ናይ ስድራ ሂወት ዕድል ፍጠሩ።
- እንተ ድኣ ናይ ዘይምርግጋእ ስምዒት የሕዲርኩም ምስ ጎረባብቲ ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ ምግባር ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ደገፍን ምኽርን ድማ ካብ ናይ ምክሪ-ማእከላት ኽትረኽቡ ትኽእሉ።