

ብልጫታት ናይ ድጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን

- ሓጎስን ለውጥታትን
- ፍልጠትን ናይ ምምሃር ዕድላትን
- ተባላሕነት
- ተክኒካዊ አፍልጦ
- ርክባትን ሓሳብ ምልውዋጥን
- ተውህቦን ናይ ግብረ-መልሰታት ምሃብ ተኸእሎን

ሓደጋታት ናይ ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን

- ልዕሊ ዓቕሚ ምኻንን ፍርሕን
- ብልዕሊ ዓቕን ሓበሬታ ምድንጋራት
- ኣብ ካልኣት ድሌታት ተገዳስነት ምጉዳል
- ዋሕዲ ምንቅስቃስ
- ጽግዕተኛ ምኻን

ምኽሪ

ንመራኸቢ-ቡዙሓን ኣጠቓቕማ ናይ ውላድኩም ብዝምልከት ሕቶ ኣለኩም ድዩ? እንተ ውላድኩም ብዙሕ ሰዓታት ኣብ ስክሪን ምሕላፍን ወይ ዘይምሕላፍን ብዝምልከት ስግኣት ኣለኩም ድዩ? ኣብ ምትግባር ትእዛዛት ጸገማት ኣለኩም ድዩ? እዞም ዝስዕቡ ናይ ክኢላታት ነቕጣታት ክሕግዝኩም ይኸእሉ።

- ምኽሪ ንወልዲ ፕሮፎሽንቲቲ: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (24 ሰዓታት)
- ናይ ወልዲ ናይ እዋን ሓደጋ ቁጽራ-ተሌፎን: 0848 35 45 55 (24 ሰዓታት)
- ተወሰኸቲ ናይ ምክሪ-ነቕጣታት: lotse.zh.ch

እዚ ናይ ሓበሬታ-ወረቐት እዚ ብዝተፈለለዩ ተወሰኸቲ ቻንቻታት ይርከቡ።

ኣገደስቲ ናይ መርብብ-ኣድራሻታት/ ወብሳይት

ኩሎም መራኸቢ-ቡዙሓን

- ናይ ወልዲ ምኽሪ ወሃቢ (ንኩሎም ናይ ዕድመ ደረጃታት): jugendundmedien.ch > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- ናይ ወልዲ ምኽሪ ወሃቢ: schau-hin.info

ፊልምታትን ናይ ተለቪዥን ፕሮግራምታትን

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

ኣፕስ? (Apps) ጸወታታትን

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

እንተርኔት

- ዝርዝራት ናይ ቆልፀ-ኣድራሻታት ናይ መርብብ-ሓበሬታ (ወብሳይት): enfkd.de > Kinderwebsites
- ተወሰኸቲ ኣገደስቲ ኣድራሻታት: internet-abc.de, seitenstark.de
- ሓበሬታ ንተክኒካዊ ድሕነት: jugendundmedien.ch > Jugendschutz > Technischer Schutz

ጠለባት

እዞም ዝዕቡ ናይ ሓበሬታ ወረቐትን ትሕስዮታትን ንወልዲ ናይ ዝዓበዩ ቆልፀ ኣብዚ ክጥለቡ ይኸእሉ። suchtpraevention-zh.ch >

[Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)



7ይ ሕታም፣ ጥሪ 2017

ተለቪዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ቴለፎንን

ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን፡ ጽግዕተኛ መኻን ምውጋድ

ምኽሪ ንወልዲ ናይ ስጋብ 10 ዓመት ዝኾኑ ቆልፀ

ተለሻዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎን ንቕጥታ ኣዘናጋዕቲ፣ መሰጥትን ንምርኻብ ንምምሃርን ድማ ይዕድሙ። እንተኾነ ግን፡ ንቕጥታ ልዕሊ ዓቕሞምን ውሉፋትን ከገብርዎም ይኸእሉ።

ንሰኹም ኣርኣዮ ኢኹም

ቕጥታ ምስ መራኸቢ-ቡዙሓን ኸመይ ገርካ ከም እትኸይድ ልዕሊ ኹሉ ኣብ ስድራ ውሽጢ ይመሃሩ። ስለዚ ድማ ንነብስኹም ሕተቱ፣ ኣነ ባዕሊይ ኣብ መዓልታዊ ናብራ ብኸመይ ኣገባብ ተለሻዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎንን እጥቀም?

ምስ ደቕኹም ብሓንጻብ ኣብ ትኹሉ እዋን እንተተኸእሉ ናይ «መራኸቢ-ቡዙሓን-ዕረፍቲ (Medienpause)» ግበሩ። እዚ ድማ ብፍላይ ንነኣሸቱ ቕጥታን ህጻናትን ይምከት።

ንውላድኩም ኣሰንይዎ

ንኣሸቱ ኣቕጥታ ድር ናይ ተለሻዥን ንብረታት፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎንን ንበይኖም ከጥቅሙ ይኸእሉ። እንተኮነ ግን ንበይኖም ከጥቀሙሉ ኣይግባእን፣ ስለምንታይ ኣብ ተለሻዥንን እንተርከቡን ንቕጥታ

ከሳብ ከንደይ ግዜ ናይ ስኬርን (ናይ ኮምፑተር ገጽ) እዩ ኸም እኹል ዝምከር?

0-3 ዓመታት: ምንም ናይ ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን

3-5 ዓመታት: ስጋብ 30 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ

6-9 ዓመታት: ስጋብ 45 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ

10 ዓመታት: ስጋብ 1 ሰዓት ኣብ መዓልቲ

ኣገዳሲ: ንኸም ምኽሪ ዝቐረቡ ሰዓታት ንናይ ኣብ ዕረፍቲ እዋናት እውን ይምልከቱ። ኣብ ሓደ መዓልቲ ከዛይድ ኣብ ካልእ መዓልቲ ድማ ከውሕድ ይኸእል። ንዕዮ ናይ ገዛ ተወሳኺ ግዜ ከምደብ ይኸእል።

ሓብሬታ: ንሰኹምን ውላድኩምን ሓደ መዓልቲ ምሉእ ብዘይ ምጥቃም ዲጂታል ናይ መራኸቢ-ቡዙሓን ድማ ወዓሉ ኢኹም።

ከሰንብድዎምን ልዕሊ ዓቕሞምን ዝኹኑ ቡዙሓት ትሕስቶታት ስለ ዝርከቡ። ናይ ቕጥታ-ክፍሊ ንዲጂታል-መራኸቢ-ቡዙሓን ቦታም ኣይኮነን።

ምስ ዕድመ ናይ ውላድኩም ዝኹዱ ባዕልኹም ናይ ተለሻዥንን እንተርከቡን ትሕዝታት ድለዩን ብሓንጻብ ተጠቐሙሎምን።

ትሕቲ 3 ዓመታት ዕድመ

ብዘይ ናይ ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን

ሕጻናት ጽቡቕ ንከመሃሩን ንከምዕብሉን ከኸእሉ ቐጥታዊ ዝኹኑ ርክብ ምስ ሰባት፣ ናይ ብሓቂ ዝኹኑ 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-ቡዙሓን (ብፍላይ ድማ ፊልም) ብዝተኸለለ ክጥቀሙ ዘየብሎም። ግን ድማ ብሓንጻብ ስእልታት መርኣይን ምስ ኣዝማድ ብመስመር (ኦን-ሌይን) ብተሌፎን ምርኻብን ጸገም የብሉን። እንተኾነ ግን ምስ ውላድኩም እንከለኹም ካብ ናይ ኢድ-ተሌፎን ክትዘንግዎ የብልኩምን። ናትኩም ምሉእ ኣቕጥታ፡ ክንክንን ምዝዘርራብን ንንጥቱ ጽቡቕ ዝኹኑ ምዕባለ የድልዮ።

3-7 ዓመታት ዕድመ

ናይ መጀመርታ ተሞክሮታት ምስ ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን

ካብ ሰለስተ ዓመታት ዕድመ ንላዕሊ ሓሓሊፍኩም ብሓንጻብ ብመኻን ምስ ውላድኩም ሓጻርቲ ፊልምታት ክትርእዩ፣ ጸወታት (Game) ክትጻውቱ ወይ ውን ኣፕ (App) ክትጥቀሙ ትኸእሉ። ትሕስቶታት ምስ ናይ ውላድኩም ዕድመን ምዕባሊኡን ዝኸይድ ምኻኑ ምጥንቓቕ የድሊየኩም። ተለሻዥን ስቕ ኢሉ ተወሊዑ ክጸንሕ ኣይትፍቀዱን ንመራኸቢ-ቡዙሓን ከም ናይ ቕጥታ መትሓዚ (መለክዒ) ኣይትጠቀሙልን። ናይ ውላድኩም ግብረ-መልሲ ተግዘቡን ከከም ኩነታቱ ድማ ኪዱን።

ካብ ዝተራእየ ኣየናይ ጽቡቕ ኣየናይኹ ደሓን ኸም ዝረኸበ ንውላድኩም ሕተትዎ። ኣየናይ ደስ ኸም ዝበለኩምን ኣየናይኹ ደስ ኸም ዘይበለኩምን የዕልልዎ። ምኽንያታት ድማ ሃብዎ። እዚ ድማ ንውላድኩም ናቱ ዝኹኑ ኣረኣኢያ ኸማዕብል ይሕግዞ። ኣብዚ ዕድመ ኸይተረፈ ብሓባር ምስ ካላኦት ቕጥታ ምኻንን ኣብ ተፈጥሮ/ደገ ምንቅስቓስን ንጽቡቕ ምዕባለ ወሰንቲን ዋጋ ይህልዎን።

7-10 ዓመታት ዕድመ

ምልላይ ምስ እንተርከቡ

«ገመል ኣብ መንጉድኡን እንታይ ኣለወን? ቢንግዊን ክበራ ይክልእላዶ?» ካብ ናይ ትምህርቲ-ዕድመ ኣትሒዙ ናይ ውላድኩም ሕቶታት ኸም ንመፈተሺ እንተርከቡ የገልግሉ። ኣብ ኣድራሻታት መሓበሪ (ሊንክስ) ኣገደስቲ ዝኹኑ መርብብ-ሓበሬታ (ውብ-ስይት) ይርከቡ።

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

ቕጥታ ካብ መራኸቢ-ቡዙሓን ጥራሕ ክወስዱ (ክጥቀሙ) ዘይኹኑ ባዕላዮም እውን ብተባላሕነት ክጥቀሙሉ ክኸእሉ ኣገዳሲ እዩ (ንኣብነት ከም ስእሊ ምውሳድን እንደገና ምምዕርራይን)።

ካብ መዓስ እዩ ውላድኩም ንእንተርከቡ ባይኑ ክጥቀም ድሉው ዝኮነሉ? ክኢላታት ካብ 12 ዓመት ንላዕሊ ባዕሉ ክጥቀም ይመኸሩ። ስለዚ ኣሸቱ ዝኹኑ ኣቕጥታት ናቶም ዝኹኑ መሳርሕታት ኣየድሊዮምን።

ሰዓታት ንመራኸቢ-ቡዙሓን ገድብዎ

ኸም መጠን ወለዲ ናይ ምጥቃም-ሰዓታት ምስ ውላድኩም ስምምዕ ግበሩ። ስምምዓት ኸም እተከበሩ ድማ ተቐጻጸሩ። ስለምንታይ ገደብ ዘለዎ ምጥቃም ንምዕባል ወልፊ ስለ ዝከላኸል።

ናይ ካብ መራኸቢ-ቡዙሓን ምእጋድ ትርጉም ዝህልዎ እንተ ድኣ እተራዳዳእካሎም ናይ መራኸቢ-ቡዙሓን ቐጥታት እንተዘይተኸበሮም እዮም። ስለዚ ብናይ ምጥቃም ግዜ ናይ መራኸቢ-ቡዙሓን ኣይትቐጽዑን ኣይትሸልሙን።

ወልዲ ከገብርዎ ዝኸእሉ

• ካብ 0-3 ዓመታት ዝዕድሚኦም ቕጥታ ምንም ዲጂታል መራኸቢ-ቡዙሓን ዝይምሃብ

• ካብ ውላድኩም ንላዕሊ ኣቃልቦ ንመራኸቢ-ቡዙሓን ኣይትሃቡ።

• ናይ ዕድመ-ገደባትን ኣብ ግምት የእትዉን ሓበሬታታት ብዛዕባ ትሕስቶ ቅስመን።

• ምስ ውላድኩም ብመኻን ሓቢርኩም ንመራኸቢ-ቡዙሓን ፈትሽዎም። ምስኡ ብምኻን ብዛዕባ-ብባ ዝረኣኹም ተላዘቡ።

• ግዜ ነመራኸቢ-ቡዙሓን ገድብዎን ትእዛዛት እንተተሓሊዮም ድማ ተቐጻጸሩን።

• ኣብ መደቕሲ ክፍሊ ናይ ኣቕጥታ ተለሻዥን ወይ ድማ ኮምፑተር ክህሉ የብሉን።

• ትሕቲ 12 ዓመት ዕድመ ምንም ናይ ብሕቲ ናይ ኢድ-ተሌፎን ወይ ድማ ኮምፑተር ክውነን የብሉን።

• ብተደጋጋሚ ኩለን ናይ ዲጂታል መራኸቢ ቡዙሓን ኣጥፍእዎም። ስለዚ ድማ ብዘይ ናይ መራኸቢ ቡዙሓን ብምጥቃም ንሓባር ናይ ስድራ ሂወት ዕድል ፍጠሩ።

• እንተ ድኣ ናይ ዘይምርግጋል ስምዒት የሕዲርኩም ምስ ጎረባብቲ ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ ምግባር ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ደገፍን ምኽርን ድማ ካብ ናይ ምክራ-ማእከላት ኸትረኸቡ ትኸእሉ።