



چاپ هشتم، ژانویه ۲۰۱۷

# تلویزیون، تبلت و موبایل

## رسانه های دیجیتال:

### جلوگیری از اعتیاد

## راهنمایی برای پدران و مادران کودکان خردسال تا ۱۰ سال

## وبسایتهای توصیه شده

### کلیه رسانه ها

- مشاوره پدران و مادران (برای تمام گروه ها):  
[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > [Jugendschutz](#) >  
[Elterliche Begleitung](#)
- مشاوره پدران و مادران: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### فیلمها و برنامه های تلویزیونی

- راهنمای برنامه های تلویزیونی برای پدران و مادران: [fliimo.tv](http://fliimo.tv)
- معرفی گروه سنی مجاز فیلمها: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > [Kinofilme](#)
- معرفی گروه سنی مجاز فیلمهای ویدئویی: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > [Bildtonträger](#)

### اپلیکیشنها و بازیها

- اطلاعات در باره اپلیکیشنهای کودکان: [datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- معرفی گروه سنی مجاز بازیها: [pegi.info](http://pegi.info)

### اینترنت

- اطلاعاتی در مورد وبسایتهای کودکان: [enfkd.de](http://enfkd.de) > [Kinderwebsites](#)
- وبسایتهای توصیه شده دیگر: [internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- اطلاعاتی در مورد حفاظت فنی: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > [Jugendschutz](#) > [Technischer Schutz](#)

## سفارش

این بروشور و اطلاعاتی برای پدران و مادران فرزندان بزرگتر را میتوانید در این وبسایت سفارش دهید:

[suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

## فرصت های حاصل از رسانه های دیجیتالی

- شوق و تنوع
- دانش و امکانات یادگیری
- خلاقیت
- درک فنی
- مهارتهای ارتباطی و تبادل دانسته ها
- مهارتهای هوشمندانه و توانائی درعکس العمل

## خطرات رسانه های دیجیتالی

- فشارروحي بیش از حد و ایجاد ترسها
- هجوم مسائل تحریک کننده روحی و جسمی
- سهل انگاری در سایر مسائل مورد علاقه
- کمبود حرکت
- اعتیاد

## مشاوره

آیادر مورد استفاده فرزندان از رسانه ها سوالاتی دارید؟ آیامطمئن نیستید که فرزندان بیش از حد، وقت خود را در مقابل صفحه نمایش صرف میکنند؟ آیا اجرای مقرراتی که تعیین میکنید، برایتان مشکل است؟ این مراکز تخصصی به شما کمک میکنند.

- مشاوره پدران و مادران پرو یوونتوته [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch) (Pro Juventute)  
058 261 61 61 (ساعته ۲۴)
- تلفن اضطراری پدران و مادران: 0848 35 45 55 (ساعته ۲۴)
- سایر مراکز مشاوره: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

این بروشور در بسیاری از زبانهای دیگر موجود است

## تلویزیون، تبلت و موبایل برای کودکان سرگرم کننده و جالبندوبه کودکان امکان برقراری ارتباط و آموزش میدهند. اما: ممکن است آنها به کودکان فشار بیش از حد وارد کنند و آنان را معتاد کنند.

### شما سرمشق هستید

کودکان نحوه استفاده از رسانه ها را در درجه اول در خانواده یاد میگیرند. بنابراین از خود بپرسید: در زندگی روزمره من از تلویزیون، تبلت و موبایل چگونه استفاده میکنم؟ وقتی که با فرزندان هستید، همیشه در صورت امکان، مدتی را «بدون رسانه» بگذرانید. این نکته به طور ویژه شامل نوزادان و کودکان خردسال میشود.

### فرزندان را همراهی کنید

کودکان خردسال میتوانند خودشان به تنهایی تلویزیون، تبلت و موبایل را به کار بگیرند. اما نباید به تنهایی از این دستگاهها استفاده کنند، زیرا در تلویزیون و اینترنت محتوای بسیاری وجود دارد که باعث فشار روحی بیش از حد در

### چه زمانی برای استفاده از صفحه نمایش توصیه میشود؟

تا ۳ سالگی: عدم استفاده از رسانه های دیجیتال  
۳ تا ۵ سال: روزانه تا ۳۰ دقیقه  
۶ تا ۹ سال: روزانه تا ۴۵ دقیقه  
۱۰ ساله: روزانه تا ۱ ساعت

**نکته مهم:** مدت زمانهای پیشنهادی برای اوقات فراغت میباشد. اشکالی ندارد که روزی این مدت زمان، بیشتر و در عوض روز دیگر کمتر شود. برای مشق مدرسه میتوان مدت زمان بیشتری اضافه کرد.

**راهنمایی:** شما و فرزندان هر چند وقت یکبار به مدت یک روز از هیچ رسانه دیجیتال استفاده نکنید.

چه چیزی خوششان آمده و از چه چیزی خوششان نیامده است. دلایل خود را بگویید. این نکته به فرزندتان کمک میکند که دیدگاه خود را پرورش دهد. در این سن این نکته باز صدق میکند: با دیگر کودکان همراه بودن و تحرک و فعالیت در طبیعت برای رشد سالم، ضروری است.

### ۷ تا ۱۰ سالگی

#### راهنمایی کردن به دنیای اینترنت

«در کوهان شتر چیست؟ آیا پنگوئنها میتوانند پرواز کنند؟» از سن مدرسه میتوانید برای پاسخ به سؤالات فرزندتان، در کنار هم دنیای اینترنت را کشف کنید. وبسایتهای مناسب را در لینکها خواهید یافت. مرتب از فرزندتان بپرسید آیا او چیزی دیده است که آن را نفهمیده یا دوست نداشته باشد. به فرزندتان بگویید که همیشه به او کمک خواهید کرد، حتی اگر او در اینترنت تجربه ناخوشایندی کرده باشد، هر چه که باشد.

مهم است که فرزندتان رسانه رافقط مصرف نکند، بلکه اجازه داشته باشد که از آن استفاده خلاقانه هم بنماید. (مثلاً عکس گرفتن و ویرایش آنها)

فرزندتان از چه زمانی آمادگی استفاده از اینترنت به تنهایی را دارد؟ کارشناسان توصیه میکنند که کودکان از سن ۱۲ سالگی به تنهایی از اینترنت استفاده کنند. به همین دلیل کودکان زیر ۱۲ سال نیازی به دستگاه شخصی ندارند.

#### مدت استفاده از رسانه ها را محدود کنید

به عنوان پدر و مادر، با فرزندتان مدت زمان مشخصی را برای استفاده از رسانه ها تعیین کنید. رعایت این مدت را کنترل کنید. چرا که استفاده محدود، باعث پیشگیری از اعتیاد میشود.

ممنوعیت استفاده از رسانه ها فقط زمانی موجه است که مقررات تعیین شده درباره استفاده از رسانه ها رعایت نشده باشد. در سایر موارد، برای پاداش یا مجازات، از رسانه ها و زمان استفاده آنها استفاده نکنید.

## کاری که پدران و مادران میتوانند انجام دهند

- عدم استفاده از رسانه های دیجیتال برای کودکان تا ۳ سالگی

- به فرزندانتان بیشتر توجه داشته باشید تا به رسانه ها.

- به گروه سنی مجاز توجه کنید و در مورد محتواها اطلاعات کسب کنید.

- به همراه فرزندتان به طور مشترک رسانه ها را کشف کنید. با فرزندتان در مورد چیزهایی که مینیند، صحبت کنید.

- برای استفاده از رسانه حد زمانی گذاشته و رعایت این محدودیت زمانی را کنترل کنید.

- عدم وجود تلویزیون یا کامپیوتر در اتاق کودک

- نخریدن موبایل یا کامپیوتر برای کودکان زیر ۱۲ سال

- هر چند وقت یک بار کلیه رسانه های دیجیتال را خاموش کنید. جوی برای تجربههای مشترک خانوادگی بدون رسانهها بسازید.

- اگر احساس میکنید که مطمئن نیستید، تبادل نظر با پدران و مادران دیگر به شما کمک میکند. در مراکز مشاوره نیز حمایت و راهنمایی خواهید یافت.