

## 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](http://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](http://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](http://jugendundmedien.ch) > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- ናይ ወልዲ ምኽሪ ወሃቢ: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### ፊልምታትን ናይ ተለቪዥን ፕሮግራምታትን

- ሓበሬታ ንናይ ተለቪዥን ፕሮግራማት ንወላዲ: [flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- ናይ ዕድመ-ገደባት ንፍሊምታት: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- ናይ ዕድመ-ገደባት ንቪዲዮታት: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger

### ኣፕስ? (Apps) ጸወታታትን

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

### እንተርኔት

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

## ጠለባት

እዞም ዝዕቡ ናይ ሓበሬታ ወረቐትን ትሕስዮታትን ንወልዲ ናይ ዝዓበዩ ቆልፀ ኣብዚ ክጥለቡ ይኸእሉ። [suchtpraevention-zh.ch](http://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 መራኽቢ-ቡዙሓን ኸመይ ጌርካ ከም እትኸይድ ልዕሊ ኹሉ ኣብ ስድራ ውሽጢ ይመሃሩ። ስለዚ ድማ ንነብሲኹም ሕተቱ፣ ኣነ ባዕሊይ ኣብ መዓልታዊ ናብራ ብኸመይ ኣገባብ ተለሻዥን፣ ታብለትን ናይ ኢድ-ተሌፎንን እጥቀም?

ምስ ደቕኹም ብሓንሳብ ኣብ ትኹሉ እዋን እንተተኸእሉ ናይ «መራኽቢ-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 እንተርካትን ንቕጥታ

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

- 0-3 ዓመታት: ምንም ናይ ዲጂታል መርኽቢ-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 መራኽቢ-ቡዙሓን ድማ ወዓሉ ኢኹም።

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

ምስ ዕድመ ናይ ውላድኩም ዝኹዱ ባዕልኹም ናይ ተለሻዥንን እንተርካትን ትሕዝታት ድለዩን ብሓንሳብ ተጠቐሙሎምን።

## ትሕቲ 3 ዓመታት ዕድመ ብዘይ ናይ ዲጂታል መራኽቢ-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 መራኽቢ-ቡዙሓን (ብፍላይ ድማ ፊልም) ብዝተኸለለ ክጥቀሙ ዘየብሎም። ግን ድማ ብሓንሳብ 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 መራኽቢ-ቡዙሓን

ካብ ሰለስተ ዓመታት ዕድመ ንላዕሊ ሓሓሊፍኩም ብሓንሳብ 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 ንመራኽቢ-ቡዙሓን ከም ናይ ቕጥታ መትሓዚ (መለክዲ) ኣይትጠቀሙልን። ናይ ውላድኩም ግብረ-መልሲ ተዓዘቡን 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 እንተርካት

«ገመል ኣብ መንጉድኡን እንታይ ኣለወን? ቢንግዊን ክበራ ይክልእላዶ?» ካብ ናይ ትምህርቲ-ዕድመ ኣትሒዙ ናይ ውላድኩም ሕቶታት ኸም ንመፈተሺ እንተርካት 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 መራኽቢ-ቡዙሓን ጥራሕ ክወስዱ (ክጥቀሙ) ዘይኹኑ ባዕላዮም እውን ብተባላሕነት ክጥቀሙ ክኸእሉ ኣገዳሲ እዩ (ንኣብነት ከም ስእሊ ምውሳድን እንደገና ምምዕርራይን)።

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

## ሰዓታት ንመራኽቢ-ቡዙሓን ገድብዎ

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

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

# ወልዲ ከገብርዎ ዝኸእሉ

- ካብ 0-3 ዓመታት ዝዕድሚኦም ቕጥታ ምንም ዲጂታል መራኽቢ-ቡዙሓን ዝይምሃብ
- ካብ ውላድኩም ንላዕሊ ኣቃልቦ ንመራኽቢ-ቡዙሓን ኣይትሃቡ።
- ናይ ዕድመ-ገደባትን ኣብ ግምት የእትዉን ሓበሬታታት ብዛዕባ ትሕስቶ ቅሰሙን።
- ምስ ውላድኩም ብመኻን ሓቢርኩም ንመራኽቢ-ቡዙሓን ፈትኸዎም። ምስኡ ብምኻን ብዛዕባብዩ ዝረኣኸዎም ተላዘቡ።
- ግዜ ነመራኽቢ-ቡዙሓን ገድብዎን ትእዛዛት እንተተሓሊዮም ድማ ተቐጻጸሩን።
- ኣብ መደቕሲ ክፍሊ ናይ ኣቕጥታ ተለሻዥን ወይ ድማ ኮምፕዩተር ክህሉ የብሉን።
- ትሕቲ 12 ዓመት ዕድመ ምንም ናይ ብሕቲ ናይ ኢድ-ተሌፎን ወይ ድማ ኮምፕዩተር ክውነን የብሉን።
- ብተደጋጋሚ ኩለን ናይ ዲጂታል መራኽቢ ቡዙሓን ኣጥፍእዎም። ስለዚ ድማ ብዘይ ናይ መራኽቢ ቡዙሓን ብምጥቃም ንሓባር ናይ ስድራ ሂወት ዕድል ፍጠሩ።
- እንተ ድኣ ናይ ዘይምርግጋእ ስምዒት የሕዲርኩም ምስ ጎረባብቲ ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ ምግባር ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ደገፍን ምኽርን ድማ ካብ ናይ ምክራ-ማእከላት ኸትረኽቡ ትኸእሉ።