

# الاتفاق الرقمي بين العائلات

نعم رقمي، ولكن في الأوقات والطرق المناسبة!

الهواتف الذكية وألعاب الفيديو وتطبيقات... ماهو العمر المناسب؟ ماهي قواعد المستخدم الامن؟  
يقترح الخبراء التعامل مع التقنيات الرقمية بشكل تدريجي، يصعب على الأسرة مقاومة إصرار الأطفال الذين يتفاعلون مع  
أقرانهم ويؤثرون  
على بعضهم البعض. ان يكون من الأسهل ادن الوصول إلى اتفاق اولا بين العائلات؟  
ومن هنا جاءت فكرة هذه الاتفاقية الرقمية بين العائلات التي ولدت بفضل المقارنة بين اكثر من 200 ولي امر، بدعم من  
المدارس وخبراء  
MEC من جمعية.

## القواعد 5

### في المدرسة الاعدادية



#### الابتدائي خالي من الهواتف الذكية الابتدائي خالي من الهواتف الذكية

تجنب تسليم الهاتف الذكية الشخصي أثناء المدرسة الابتدائية؛ هناك حلول اخرى للتعامل مع الرقمية  
بأمان اكبر وبشكل تدريجي .



#### والاجتماعي في حكم مع العمر APP

الشبكات الاجتماعية مثل تيك توك و انستغرام محظورة بموجب القانون قبل السن 13 عاما.  
وفقا للخبراء، هناك أسباب جدية لاحترام الحدود التي تشير إليها التطبيقات، تتعلق بالخصوص والسلامة  
الشخصية والآثار النفسية.



#### العاب الفيديو ومحتوى الفيديو المناسب

لالعاب الفيديو(التفاصيل في الخلف). قق من كود PEGI والمسلسلات التلفزيونية يوتيوب الموصى بها  
ومحتويات مقاطع الفيديو وقنوات والأفلام التي يشاهدها أطفالنا.



#### على الشبكة فقط إذا كانت مصاحبة

اسمح بالتصفح والبحث عن المحتوى عبر الإنترنت فقط تحت إشراف الكبار، وحظر الاتصال مع الغرباء  
حتى في ألعاب الفيديو عبر الإنترنت.  
يمكن ان تكون إعدادات وتطبيقات الرقابة الابوية موردا مفيدا للغاية .



#### حدود واضحة على الأوقات والاماكن

اتفق على قواعد الوقت والمكان، وتجنب الاستخدام قبل النوم وفي الغرفة، وتحكم في إجمالي  
الساعات(ليس أكثر من ساعتين في نفس اليوم)(وحدد الايام الخالية من الشاشات بانتظام.



التوقيع على "الميثاق الرقمي بين العائلات"  
الاستجابة السريعة بالكامير تاطير رمز  
او في هـد موقع [/HTTPS://FVG.PATTIDIGITALI.IT](https://fvg.pattidigitali.it)



## ما المخاطر؟

يخبرنا البحث العلمي أن الاستخدام غير الصحيح للشاشات الرقمية يمكن أن يتسبب في:

### مشاكل جسدية

زيادة مشاكل الرؤية والوضعية واضطرابات النوم والاكل.

### مشاكل معرفية

صعوبة التركيز والتعليم، قلة مدى الانتباه، قلة الإبداع.

### عواقب نفسية

مخاوف وخدمات مرتبطة بمشاهدة محتوى للبالغين. القلق والتقليل من قيمة الشخصية في مواجهة النماذج الجمالية المشوهة والنجاح على شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

### الجرائم والمخاطر عبر الإنترنت

انتهاك الخصوصية والاهانات و الجرائم عبر الإنترنت والتسلط عبر الإنترنت والاتصال بأشخاص ضارين ومحاولة التحديات الخطيرة عبر الإنترنت.

## مزيد من المعلومات

### هل هناك عمر مناسب للهواتف الذكية؟

وفقا للعديد من الخبراء، فإن الهواتف الذكية الشخصية ليست مناسبة للمدراس الابتدائية، في الواقع، ينصح الكثيرون بانتظار حتى الصف السابع على الأقل. هناك العديد من البدائل لاستخدام الإنترنت بأمان: على سبيل المثال الكمبيوتر اللوحي او الكمبيوتر الشخصي، يسهل فحصه وتركه في المنزل عندما لا يكون قيد الاستخدام! عدم نسيان إمكانية استخدام "هاتف خلوي قديم" اذا كان من الضروري التواصل مع الوالدين.

### كيف تختار العاب الفيديو؟ ماذا عن محتوى الفيديو؟

يساعدنا نظام www.pegi.info يجب ايلاء اهتمام خاص للألعاب الذي يشير إلى العمر الموصى به لكل لعبة فيديو في السوق PEGI عبرالانترنت التي تسمح بالتوصل مع الغرباء. حتى اختيار مقاطع الفيديو والمسلسلات التلفزيونية يستحق الاهتمام؛ فالكثير من المنصات بها مرشحات، والبعض الآخر يتطلب إشرافا من الوالدين. أدوات الرقابة الابوية هي أدوات مفيدة وهي متوفرة الان على جميع الأجهزة.

### القواعد والقيود " الخالية من الشاشة"

النصيحة الرئيسية من الخبراء: تجنب الشاشات أثناء الوجبات وقبل النوم) قبل نصف ساعة على الأقل (وقبل الذهاب إلى المدرسة. لا تتجاوز مامجموعه ساعتين في النوم، خد فترات راحة متكررة واياما بدون شاشات (كل اسبوع) لتشجيع الأنشطة البديلة والتواصل الاجتماعي ومنع الإدمان الرقمي. تجنب الاستخدام في الغرفة وفي الأماكن التي لا تستخدم فيها هناك لانتذكر اهمية مثال البالغين، إشراف الكبار: لماذا لا تقضي أياما بدون شاشات مع جميع أفراد الاسرة؟

### الاستخدام الواعي والايجابي والعملي

ستكون المهارات الرقمية أساسية في مستقبل أطفالنا. لهذا السبب، من المهم الانتقصر على القواعد، ولكن التحدث مع اطفالك والتفكير فيما يفعلونه وما يثير اهتمامهم عبر الإنترنت. دعم الاستخدام الإبداعي واستخدام الويب للحصول على المعلومات وتعلم أشياء جديدة من خلال التعاون مع أولياء الأمور والمعلمين الآخرين لاثراء الوعي الرقمي وكفاءة البالغين والأطفال



لياء الامور لاستكشاف هذه القضايا، سيتم تنظيم اجتماعات عبر الانترنت وجها لوجه  
لبرنامج الكامل [/https://fvg.pattidigitali.it](https://fvg.pattidigitali.it)

