

# پیمان دیجیتالی بین خانواده ها

"بله" به دیجیتال، اما در زمان ها و راه های مناسب!

گوشی های هوشمند، بازی های ویدئویی، اپلیکیشن ها... سن مناسب چیست؟ قوانین برای استفاده ایمن چیست؟ کارشناسان پیشنهاد می کنند 'به تدریج به فناوری دیجیتال نزدیک شود، اما برای یک خانواده سخت است که در برابر اصرار مقاومت کند. کودکانی که با همسالان ارتباط برقرار می کنند، و بریکدیگر تأثیر می گذارند. آیا پس از آن آسان تر خواهد بود که ابتدایین خانواده ها به توافق رسید؟ از این رو ایده این پیمان دیجیتالی بین خانواده هایی که به لطف بحث بین بیش از 200 والدین و با حمایت مدارس و بنیاد شدند MEC کارشناسان انجمن

## 5 قانون

### برای مدرسه متوسطه



#### در دوران مدارس ابتدایی از دادن گوشی

هوشمند شخصی خودداری کنید. راه حل های دیگری نیز برای نزدیک شدن به فناوری دیجیتال با امنیت بیشتر به تدریج وجود دارد.



#### برنامه اجتماعی با توجه به سن

شبکه های اجتماعی مانند TikTok و Instagram قبل از 13 سالگی توسط قانون ممنوع هستند. به گفته کارشناسان، دلایل جدی برای رعایت محدودیت های مشخص شده توسط برنامه های ل، مربوط به حریم خصوصی، ایمنی شخصی و اثرات روانی وجود دارد.



#### بازی های ویدئویی و محتوای ویدئویی مناسب

کد PEGI بازی های ویدئویی را بررسی کنید (جزئیات در پشت)، سن توصیه شده و محتوای ویدیوها، کانال های یوتیوب، سریال های تلویزیونی و فیلم هایی را که کودکان ما تماشا می کنند بررسی کنید.



#### در وب فقط با شما

مرور و جستجوی محتوای آنلاین را فقط با نظارت بزرگسالان مجاز کنید و تماس با غریبه ها را حتی در بازی های ویدئویی آنلاین مسدود کنید. تنظیمات و برنامه های کنترل والدین می توانند منبع بسیار مفیدی باشند.



#### محدودیت های زمان ها و مکان ها را پاک کنید

قوانین را در مورد زمان ها و مکان ها به توافق برسانید، از استفاده قبل از زمان خواب و در اتاق خواب خودداری کنید، کل ساعت ها را کنترل کنید (بیش از 2 ساعت در همان روز) و روزهای بدون صفحه نمایش را به طور منظم تعریف کنید.



امضای "پیمان دیجیتالی بین خانواده ها" با دوربین خود کد QR را اسکن کنید

یا از طریق وب سایت [FVG.PATTIDIGITALI.IT](http://FVG.PATTIDIGITALI.IT)



## کدام خطرهای؟

تحقیقات علمی به ما می گوید که استفاده نادرست از صفحه نمایش دیجیتال می تواند باعث:

### مشکلات فیزیکی شود:

افزایش مشکلات بینایی و وضعیت بدن، اختلالات خواب و خوردن.

### مشکلات شناختی:

مشکل در تمرکز و یادگیری، کاهش دامنه توجه، کاهش خلاقیت.

### پیامدهای روانی

ترس ها و آسیب های مربوط به تماشای محتوای بزرگسالان، اضطراب و بی ارزشی شخصی در مواجهه با مدل های زیبایی شناختی و موفقیت تحریف شده در وب و رسانه های اجتماعی.

### جرایم و خطرات آنلاین

نقض حریم خصوصی، توهین و توهین آنلاین، آزار و اذیت سایبری، تماس با افراد بدخواه، تقلید از چالش های خطرناک آنلاین.



## اطلاعات اضافی

### آیا سن مناسبی برای گوشی های هوشمند وجود دارد؟

به گفته بسیاری از کارشناسان، گوشی های هوشمند شخصی برای دوره ابتدایی مناسب نیستند. در واقع، بسیاری توصیه می کنند که حداقل تا کلاس هفتم صبر کنید. جایگزین های زیادی برای استفاده ایمن از اینترنت وجود دارد: به عنوان مثال تبلت یا رایانه شخصی، بررسی آسان تر و خروج از خانه در صورت عدم استفاده! امکان استفاده از «تلفن همراه قدیمی» در صورت لزوم ارتباط با والدین را فراموش نکنید.

### چگونه بازی های ویدیویی را انتخاب کنیم؟ در مورد محتوای ویدیویی چگونه؟

سیستم PEGI به ما کمک می کند که سن توصیه شده برای هر بازی ویدیویی در بازار [www.pegi.info](http://www.pegi.info) را نشان می دهد. توجه ویژه ای باید به بازی های آنلاین شود که امکان تماس با غریبه ها را فراهم می کند. حتی انتخاب ویدیوها و سریال های تلویزیونی نیز شایسته توجه است:

بسیاری از پلتفرم ها دارای فیلتر هستند، برخی دیگر نیاز به نظارت والدین دارند. کنترل های والدین ابزارهای مفیدی هستند و اکنون در همه دستگاهها در دسترس هستند.

### قوانین، محدودیت ها و روزهای "بدون صفحه".

توصیه اصلی متخصصان: از نمایشگرها در هنگام غذا، قبل از خواب (حداقل نیم ساعت قبل) و قبل از رفتن به مدرسه خودداری کنید. در مجموع از دو ساعت در روز تجاوز نکنید، استراحت های مکرر و روزهای بدون صفحه نمایش (هر هفته) برای تشویق فعالیت های جایگزین، اجتماعی بودن و جلوگیری از اعتیاد به دیجیتال داشته باشید. از استفاده از صفحه نمایش در اتاق خواب و مکان هایی که نظارت بزرگسالان وجود ندارد خودداری کنید. در پایان، اهمیت مثال بزرگسالان را یادآوری کنیم: چرا خرج نکنیم روزهای بدون صفحه نمایش را با تمام خانواده؟

### استفاده آگاهانه، مثبت و آموزشی

مهارت های دیجیتال در آینده فرزندان ما اساسی خواهد بود. به همین دلیل مهم است که خود را به قوانین محدود نکنیم، بلکه صحبت کنیم و استدلال کنیم با فرزندان خود در مورد آنچه انجام می دهند و علاقه مندی آنها در فضای آنلاین حمایت از استفاده خلاقانه و استفاده از وب برای به دست آوردن اطلاعات و یادگیری چیزهای جدید با همکاری با سایر والدین و معلمان برای تقویت آگاهی دیجیتال و شایستگی بزرگسالان و کودکان.

## آموزش و جلسات برای والدین

برای بررسی این موضوعات، جلسات آنلاین و حضوری تشکیل خواهد شد برای برنامه کامل: [fvg.pattidigitali.it](http://fvg.pattidigitali.it)

