

# د کورنیو ترمنځ ډیجیټل تړون

## ډیجیټل ته "هو"، مگر په سم وخت او لارو!

سمارټ فونونه، ویدیو لوبې، ایپسونه ... سم عمر څه دی؟ د خوندي استعمال لپاره مقررات څه دي؟ متخصصین په تدریجی ډول ډیجیټل ټیکنالوژۍ ته د رسیدو وړاندیز کوي، مگر دا د یوې کورنۍ لپاره سخته ده چې د غوښتنې مقاومت وکړي هغه ماشومان چې د ملګرو سره اړیکه لري او یو بل اغیزه کوي ایا دا به اسانه نه وي چې لومړی د کورنیو ترمنځ موافقې ته ورسېږو؟ له همدې امله د کورنیو ترمنځ د دې ډیجیټل تړون مفکوره چې د 200 څخه زیاتو والدینو ترمنځ د خبرو اترو او د ښوونځیو او د متخصصینو په مرسته زېږېدلې وه MEC

## قانونه 5

### د لومړني ښوونځي لپاره



#### ابتدایي ښوونځي پرته له سمارټ فونونو

د لومړني ښوونځي پرمهال شخصي سمارټ فون مه ورکوئ. نور حلونه شتون لري چې ډیجیټل ټیکنالوژۍ ته ډیر خوندي او په زیاتیدونکي توګه مراجعه وکړي.



#### د عمر سره سم برنامه او ټولنیزې

ټولنیزې شبکې لکه TikTok او Instagram د قانون لخوا د 13 کلنۍ څخه مخکې منع دي. د کارپوهانو په وینا، د 11 برنامو لخوا ټاکل شوي محدودیتونو مشاهده کولو لپاره جدي دلایل شتون لري، د محرمیت، شخصي خونديتوب او رواني اغیزو پورې اړه لري.



#### مناسب ویدیو لوبې او ویدیو منځپانګې

د ویدیو لوبو PEGI کوډ چیک کړئ (تفصیلات په شا کې)، د ویدیو وړاندیز شوي عمر او منځپانګه چیک کړئ، د یوتیوب چینلونه، د تلویزیون لړۍ او فلمونه چې زموږ ماشومان یې گوري.



#### یوازې ستاسو سره په ویب کې

د آنلاین منځپانګې لټون کولو او لټون کولو ته اجازه ورکړئ یوازې د لویانو نظارت سره او حتی په آنلاین ویدیو لوبو کې د اجنبیانو تلیفونونه بلاک کړئ. د والدینو کنټرول تنظیمات او برنامې خورا ګټورې سرچینې کیدی شي.



#### د وخت او ځایونو محدودیتونه لري کړئ

د وخت او ځایونو په اړه د قواعدو سره موافقه وکړئ، د خوب څخه مخکې او د خوب په خونه کې د کارولو څخه ډډه وکړئ، ټول ساعتونه کنټرول کړئ (په ورته ورځ کې له 2 ساعتونو څخه زیات) او منظم سکرین پرته ورځې تعریف کړئ.



د "کورنیو ترمنځ ډیجیټل تړون" لاسلیک کول د خپل کیمري سره د QR کوډ سکین کړئ یا د ویب پاڼې له لارې [FVG.PATTIDIGITALI.IT](http://FVG.PATTIDIGITALI.IT)



# کوم خطر؟



څيړنې ښيي چې د ډيجيټل سکريټونو ناسم استعمال کولی شي لاندې لاملونه رامینځته کړي  
فزيکي ستونزې  
د ليد او حالت ستونزې، غږ او د خواړو اختلالات زياتوی شي.  
د پيژندنې ستونزې  
د تمرکز او زده کړې مشکل، د پام کمول، او د خلایقیت کمول  
رواني پایلې  
ویره او زیانونه چې د لویانو مینځپانگې لیدلو سره تړاو لري. په ویب او ټولنیزو رسنیو کې د تحریف  
شوي جمالیاتې او بریا ماډلونو په وړاندې اندیښنه او ځان ارزونه.  
آنلاین جرم او خطر  
د محرمیت یرغل، او آنلاین سپکاوی، سایبر ځورول، د ناوړه خلکو سره اړیکه، د آنلاین گواښونو نقل  
کول.

## APPROFONDIMENTI

### ایا د سمارټ فونونو لپاره مناسب عمر شتون لري؟

د ډیری متخصصینو په وینا، شخصي سمارټ فونونه د ابتدایي ښوونځي لپاره مناسب ندي. په حقیقت کې، ډیری لږترلږه تر اووم ټولگي پورې انتظار کولو وړاندیز کوي. په خوندي ډول د انټرنیټ کارولو لپاره ډیری بدیلونه شتون لري: د مثال په توگه یو ټابلېټ یا کمپیوټر، په اسانۍ سره چک کول او کور پرېښودل کله چې کار نه وي! د مور او پلار سره د خبرو اترو لپاره د اړتیا په صورت کې د "زازه گرځنده تلیفون" کارولو امکان مه هېروئ.

### څنگه د ویدیو لوبو غوره کول؟ د ویدیو منځپانگې په اړه څه؟

د PEGI سیستم مور سره مرسته کوي چې په [www.pegi.info](http://www.pegi.info) بازار کې د هرې ویدیو لوبې لپاره وړاندیز شوی عمر په گوته کړو. ځانگړې پاملرنه باید آنلاین لوبو ته ورکړل شي چې د اجنبیانو سره تماس ته اجازه ورکوي. حتی د ویدیوگانو او ټولویزیون لړۍ انتخاب د پاملرنې وړ دی:  
ډیری پلیټ فارمونه فلټرونه لري، نور د والدینو نظارت ته اړتیا لري. د والدین کنټرول گټورې وسیلې دي او اوس په ټولو وسیلو کې شتون لري.

### قواعد، محدودیتونه او "نه پانه" ورځې.

د متخصصینو اصلي مشوره: د خواړو پرمهال ، له ویده کیدو دمخه (لږترلږه نیم ساعت دمخه) او ښوونځي ته له تلو دمخه د سکریټونو څخه مخنیوی وکړئ. هره ورځ له دوه ساعتونو څخه ډیر مه کوئ، د بدیل فعالیتونو هڅولو، ټولنیز کولو او د ډيجيټل روډي کیدو مخنیوي لپاره پرله پسې وقفې او د سکریټونو څخه پاکې ورځې (هره اونۍ) واخلي. په خوب خونه او هغه ځایونو کې د سکریټونو کارولو څخه ډډه وکړئ چېرې چې د لویانو څارنه شتون نلري. په نهایت کې ، راځئ چې د لویانو مثال اهمیت په یاد ولرو: ولې د ټولې کورنۍ سره د سکریټونو څخه پاکې ورځې نه تیروو؟

### شعوري، مثبت او تعلیمي استفاده

ډيجيټل مهارتونه به زموږ د ماشومانو په راتلونکي کې بنسټیز وي.  
له همدې امله دا مهمه ده چې خپل ځان په قواعدو پورې محدود نه کړو، بلکې د خپلو ماشومانو سره خبرې وکړو او دلیل یې ورکړو چې دوی څه کوي او څه چې دوی آنلاین سره علاقه لري، د تخلیقي کارونې ملاتړ کول او د معلوماتو ترلاسه کولو او زده کړې لپاره د ویب کارولو سره نوي شیان. د نورو والدینو او ښوونکو سره کار کول ترڅو د لویانو او ماشومانو ډيجيټل پوهاوی او وړتیا پیاوړې کړي.

## 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)

