

خاندانوں کے درمیان ڈیجیٹل معاہدہ

ڈیجیٹل پر "ہاں"، لیکن صحیح وقت اور طریقوں پر!

اسمارٹ فونز، ویڈیو گیمز، ایپس... صحیح عمر کیا ہے؟ محفوظ استعمال کے اصول کیا ہیں؟ ماہرین ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے لیے بتدریج نقطہ نظر کا مشورہ دیتے ہیں، لیکن ایک خاندان کے لیے اس خواہش کا مقابلہ کرنا مشکل ہے۔ وہ بچے جو ساتھیوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کیا اس کے بعد خاندانوں کے درمیان پہلے سمجھوتہ کرنا آسان ہو جائے گا؟ اس لیے خاندانوں کے درمیان اس ڈیجیٹل معاہدے کا خیال جو 200 سے زائد والدین کے درمیان ہونے والی بات چیت اور ماہرین کے تعاون سے قائم کیا گیا تھا۔ MEC اسکولوں اور

قانون 5

ابتدائی اسکول کے لیے



اسمارٹ فونز کے بغیر پرائمری اسکول

ابتدائی اسکول کے دوران ذاتی اسمارٹ فون دینے سے گریز کریں۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی سے زیادہ محفوظ اور بتدریج رجوع کرنے کے اور بھی حل ہیں۔



عمر کے مطابق سماجی پروگرام

TikTok اور Instagram جیسے سوشل نیٹ ورکس 13 سال کی عمر سے پہلے قانون کے مطابق ممنوع ہیں۔ ماہرین کے مطابق، 11 پروگراموں کی طرف سے بیان کردہ پابندیوں پر عمل کرنے کی سنگین وجوہات ہیں، جن کا تعلق رازداری، ذاتی حفاظت اور نفسیاتی اثرات سے ہے۔



مناسب ویڈیو گیمز اور ویڈیو مواد

ویڈیو گیمز کا PEGI کوڈ چیک کریں (تفصیلات پچھلے حصے میں)، ویڈیوز کی تجویز کردہ عمر اور مواد، یوٹیوب چینلز، ٹی وی سیریز اور فلمیں جو ہمارے بچے دیکھتے ہیں۔ ان کی جانچ پڑتال۔



ویب پر صرف آپ کے ساتھ

صرف بالغوں کی نگرانی کے ساتھ آن لائن مواد کو براؤز کرنے اور تلاش کرنے کی اجازت دیں اور آن لائن ویڈیو گیمز میں بھی اجنبیوں کی کالیں بلاک کریں۔ پیرنٹل کنٹرول سیٹنگز اور پروگرام بہت مفید وسیلہ ہو سکتے ہیں۔



اوقات اور مقامات کی پابندیاں بنا دیں۔

اوقات اور جگہوں کے بارے میں اصولوں پر متفق ہوں، سونے سے پہلے اور سونے کے کمرے میں استعمال سے گریز کریں، کل اوقات کو کنٹرول کریں (ایک ہی دن میں 2 گھنٹے سے زیادہ) اور باقاعدگی سے اسکرین فری دن گزاریں۔



"خاندانوں کے درمیان ڈیجیٹل کمپیکٹ" پر دستخط کریں اپنے

کیمرے سے QR کوڈ اسکین کریں۔

FVG.PATTIDIGITALI.IT یا ویب سائٹ کے ذریعے



کون سے خطرات؟

سائنسی تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ ڈیجیٹل اسکرینوں کا غلط استعمال اس کا سبب بن سکتا ہے:

جسمانی مسائل:

بینائی اور کرنسی کے مسائل میں اضافہ، نیند اور کھانے کی خرابی۔

ادراک کے مسائل:

توجہ مرکوز کرنے اور سیکھنے میں دشواری، توجہ میں کمی، تخلیقی صلاحیتوں میں کمی۔

نفسیاتی نتائج

بالغوں کا مواد دیکھنے سے متعلق خوف اور صدمات-پریشانی اور ذاتی قدر میں کمی، ویب اور سوشل میڈیا پر مسخ شدہ جمالیاتی اور کامیابی کے ماڈلز کے سامنے۔

آن لائن جرائم اور خطرات

رازداری کی خلاف ورزی، آن لائن توہین، سائبر براساں کرنا، بدنیتی پر مبنی لوگوں سے رابطہ، خطرناک آن لائن چیلنجز کی تقلید۔

اطلاعات اضافی

کیا اسمارٹ فونز کے لیے کوئی صحیح عمر ہے؟

بہت سے ماہرین کے مطابق، ذاتی اسمارٹ فونز ابتدائی اسکول کے لیے موزوں نہیں ہیں۔ درحقیقت، بہت سے لوگ کم از کم ساتویں جماعت تک انتظار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ انٹرنیٹ کے محفوظ استعمال کے بہت سے متبادل ہیں: مثال کے طور پر ایک ٹیبلیٹ یا پی سی، آسانی سے چیک کیا جاتا ہے اور استعمال میں نہ ہونے پر گھر چھوڑ دیا جاتا ہے! اگر ضروری ہو تو والدین کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے "پرانا سیل فون" استعمال کرنے کے امکان کو مت بھولنا۔

ویڈیو گیمز کا انتخاب کیسے کریں؟ ویڈیو مواد کے بارے میں کیا خیال ہے؟

PEGI سسٹم www.pegi.info مارکیٹ پر ہر ویڈیو گیم کے لیے تجویز کردہ عمر کی نشاندہی کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ آن لائن گیمز پر خصوصی توجہ دی جانی چاہئے جو اجنبیوں کے ساتھ رابطے کی اجازت دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ویڈیوز اور ٹی وی سیریز کا انتخاب بھی توجہ کا مستحق ہے: بہت سے پلیٹ فارمز میں فلٹرز ہوتے ہیں، دوسروں کو والدین کی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیرنٹل کنٹرولز مفید ٹولز ہیں اور اب تمام آلات پر دستیاب ہیں۔

قواعد، پابندیاں اور "کوئی صفحہ نہیں" دن۔

ماہرین کا اہم مشورہ: کھانے کے دوران، سونے سے پہلے (کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے) اور اسکول جانے سے پہلے اسکرینوں سے پرہیز کریں۔ فی دن کل دو گھنٹے سے زیادہ نہ ہوں، متبادل سرگرمیوں، سماجی کاری کی حوصلہ افزائی اور ڈیجیٹل لت کو روکنے کے لیے بار بار وقفے اور اسکرین فری دن (بر ہفتے) لیں۔ سونے کے کمرے اور ایسی جگہوں پر اسکرینوں کے استعمال سے گریز کریں جہاں بالغوں کی نگرانی نہ ہو۔ آخر میں، آئیے بالغوں کی مثال کی اہمیت کو یاد رکھیں: کیوں نہ پورے خاندان کے ساتھ اسکرین فری دن گزاریں؟

شعوری، مثبت اور تعلیمی استعمال

ڈیجیٹل مہارتیں ہمارے بچوں کے مستقبل میں بنیادی ہوں گی۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم خود کو قوانین تک محدود نہ رکھیں، بلکہ اپنے بچوں کے ساتھ بات کریں اور اس بارے میں استدلال کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور وہ آن لائن کس چیز میں دلچسپی رکھتے ہیں، تخلیقی استعمال کی حمایت کرتے ہیں اور معلومات حاصل کرنے اور سیکھنے کے لیے ویب کا استعمال کرتے ہیں۔ بالغوں اور بچوں کی ڈیجیٹل آگاہی اور قابلیت کو مضبوط کرنے کے لیے دوسرے والدین اور اساتذہ کے ساتھ مل کر کام کرنا۔

والدین کے لیے تعلیم اور ملاقاتیں۔

ان مسائل کی تحقیقات کے لیے آن لائن اور آمنے سامنے ملاقاتیں کی جائیں گی۔

مکمل پروگرام کے لیے: fvg.pattidigitali.it

