

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 یہ آسان ہو گا کہ پہلے خاندانوں کے درمیان معاہدہ ہو جائے؟ 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

سیکنڈری اسکول کے لیے



اسمارٹ فونز کے بغیر ابتدائی 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۔ اس کو دیکھو۔



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 بتا 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 باقاعدہ اسکرین فری دنوں کی وضاحت کریں۔



"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 ہراساں کرنا، بدنیتی پر مبنی لوگوں سے رابطہ، خطرناک آن لائن چیلنجز کی تقلید۔



اطلاعات اضافی

کیا اسمارٹ فونز کے لیے کوئی صحیح عمر ہے؟

متعدد ماہرین کی رائے کے مطابق ذاتی اسمارٹ فونز 12 سال کی عمر سے پہلے موزوں نہیں ہیں۔ وہ کسی بھی صورت حال میں مسلسل استعمال کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ ایپس اور سوشل نیٹ ورکس کے استعمال اور خطرناک رویوں کا اندازہ لگائیں۔

ان وجوہات کی بنا پر کم از کم ساتویں جماعت تک انتظار کرنا مناسب ہوگا۔

آئیے یہ نہ بھولیں کہ بہت سے متبادل حل ہیں (جیسے پرانے زمانے کے سیل فون)۔

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

ہمیں PEGI سسٹم سے مدد ملتی ہے جو مارکیٹ میں ہر ویڈیو گیم کے لیے تجویز کردہ عمر کی نشاندہی کرتا ہے۔

www.pegi.info۔ آن لائن گیمز (جو اجنبیوں کے ساتھ رابطے کی اجازت دیتے ہیں) پر خاص توجہ دی جانی چاہیے۔ یہاں

تک کہ ویڈیوز اور ٹی وی سیریز کا انتخاب توجہ کا مستحق ہے: بہت سے پلیٹ فارمز میں فلٹرز ہوتے ہیں، دوسرے

(جیسے یوٹیوب) ذاتی تصدیق اور والدین کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ پیرنٹل کنٹرولز مفید ٹولز ہیں اور اب دستیاب ہیں۔ تمام آلات پر (کنسولز شامل ہیں)۔

قواعد، حدود اور "اسکرین کے بغیر" دن

ماہرین کا اہم مشورہ: کھانے کے دوران اسکرینوں سے پرہیز کریں، سونے سے پہلے (کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے) اور اسکول جانے سے پہلے۔

کثرت سے وقفے کے ساتھ دن میں کل 2 گھنٹے سے زیادہ نہ ہوں اور بغیر دن گزاریں۔

اسکرینیں (برہفتے) متبادل سرگرمیوں اور سماجی کاری کی حوصلہ افزائی اور ڈیجیٹل لت کو روکنے کے لیے۔ استعمال

سے گریز کریں۔ سونے کے کمرے میں اور ایسی جگہوں پر جہاں بالغوں کی نگرانی نہیں ہوتی ہے۔ آخر میں، آئیے کی اہمیت کو یاد رکھیں بالغوں کی مثال: پورے خاندان کے ساتھ اسکرین کے بغیر دن کیوں نہیں گزارتے؟

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 تحقیق کے لیے مکمل پروگرام کے لیے آن لائن اور آمنے سامنے ملاقاتیں کی جائیں گی۔: fvg.pattidigitali.it

