

# የቤተሰብ ቴክ ፕላን

እድሜያቸው ከ2-8 የሆኑ ልጆች ላላቸው ቤተሰቦች

ይህን እቅድ በመጠቀም ለስክሪን ሰዓት በቤተሰብ ሆናችሁ መመሪያ ማውጣት ትችላላችሁ። እንደ ቴሌቪዥን፣ ታብሌት፣ ስልክና የቪዲዮ ጨዋታ ያሉ የትኞቹን መድረኮችና መሣሪያዎች መጠቀም እንደሚቻል ከልጆቻችሁ ጋር ተነጋገሩ። እንዲሁም መቼ ፣ የትና ለምን ያህል ጊዜ ሊጠቀሙባቸው እንደሚችሉ በአንድነት ወስኑ ። ልጆቻችሁ ምላሻቸውን እንዲያካፍሉ ፍቅራላቸው !

የልጆች ስም

መሣሪያዎች እና አገልግሎቶች እኛ ይችላሉ ይጠቀሙ

(ቴቪ, ታብሌት, ኔትዌርኬስ፣ ዲዛይት, ተቀይሮ፣ ወዘተ.)

---



---



---



---



---



---



## ከቤተሰብ የሚጠበቁ ነገሮች

የአሜሪካ የሕግናት ሕክምና አካዳሚ የሚከተለውን ሐሳብ አቅርቧል -

**ከ18 ወር በታች-** ከምታፈቅራቸው ሰዎች ጋር በቪዲዮ ከማውራት በስተቀር በፊልም ከመጠቀም ተቆጠቡ።

**2-5 ዓመታት** ገደብ screen ጊዜ በቀን ውስጥ አንድ ሰዓት ከፍተኛ ጥራት, እድሜ-ተገቢ ይዘት.

**6 እና ከዚያ በላይ:-** ስክሪን መጠቀም በንባብ፣ በትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች እንዲሁም ከጓደኞችህና ከቤተሰቦቻችን ጋር ጊዜ በማሳለፍ ረገድ ሚዛናዊ መሆን። እንቅልፍን፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴንና ሌሎች ጤናማ ባሕርያትን እንዳይደናቅፍ ጥንቃቄ አድርግ።



## መቼ ፣ የት ፣ እስከ መቼ

ለቤተሰብህ የሚጠቅም ፕሮግራም ይኑርህ!



መሳሪያዎችን መጠቀም እንችላለን?  
የልጅ ስም

የሳምንት ቀናት  
የጊዜ መጠን

የሳምንቱ መጨረሻ/በዓላት:-  
የጊዜ መጠን

---



---



---



---



---



---



---



---



---

መሳሪያዎችን አንጠቀምም።

- በምግብ ሰዓት
- ከመተኛት በፊት በቤተሰብ
- ጊዜ
- መኝታ ቤት ውስጥ
- በመኪና/በህዝብ ትራንስፖርት ውስጥ
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ለደንቡ ማስታወሻዎች ወይም ለየት ያሉ

---



---



---



---





### የስክሪን አጠቃቀም በአግባቡ መጠቀም

#### ለጎበዝ-አጥስ ጠቃሚ ምክሮች

የተመጣጠነ ምግብ መመገብ አስፈላጊ እንደሆነ ሁሉ እኛም ጤናማና ሚዛናዊ የቴክኖሎጂ ውጤቶች ስለማግኘት ማሰብ እንችላለን።

**ሞዴል፡-** ጥሩ ምሳሌ ሁን። ልጆቻችሁ ድርጊታችሁን በመመልከት ትምህርት ያገኛሉ ።

**ተያይ፡-** ስለሚያዩት ወይም ስለሚጫወቱት ነገር ውይይት ማድረግ።ከህይወታቸው ጋር ግንኙነት ለማድረግ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

**ማስተካከያ፡-** ሁሉም የስክሪን ሰዓት አንድ አይደለም። እድሜ-ተገቢ, የትምህርት ይዘት ይምረጡ.

**ገደብ ፡-** ለቤትህ ጤናማ የሆኑ ደንቦችንና የምትጠብቀውን ነገር አውጣ።

**ድጋፍ እርስ** በርስ ይደጋገፉ. መመሪያዎች ከቤት በሚወጡበት ጊዜም እንኳ ትዕግሥት ይኑርህ!



#### ለልጆች ጠቃሚ ምክሮች

**ለሰዎች ቆም በሉ።** አንድ ሰው ቢያነጋግርህ ወይም የአንተ ትኩረት ቢያስፈልግ ህይወቱን ወይም ጨዋታውን አቁሙ።

**ጥያቄ first.** አዲስ ትርዒት ከመመልከትህ ወይም አዲስ ጨዋታ ከመጫወትህ በፊት ለአካለ መጠን የደረሰህን ሰው ጠይቅ።

**ቆም፣ ተንፈስ፣ ፊንቭ ወደ ላይ!** ለማቆም ጊዜው ሲደርስ ጥልቅ እስትንፋስ ወስደህ መሳሪያውን ተሰናበት።



#### ከዚህ በፊት፣ በዘመነ እና በኋላ የሚነሱ ጥያቄዎች

እነዚህን ጥያቄዎች በመጠቀም ስለ መጻሕፍት፣ ፊልሞች፣ የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች፣ ፖድካስት፣ ጨዋታዎችና ሌሎችም ክልጆች ጋር መነጋገር ትችላለህ! እንደ ማስታወስ፣ ስሜታዊ ግንዛቤና ነቃፊ አስተሳሰብ ያሉ አስፈላጊ ችሎታዎችን እንዲያዳብሩ ትረዳቸዋለህ ።

ይህን ለማየት፣ ለመጫወት፣ ለማንበብ ወይም ለማዳመጥ የምትፈልገው

ለምንድን ነው?  ምን ይሆናል ብለህ ታስባለህ?

የሚያስታውሳችሁ ነገር ይኖር ይሆን?

ይህ ስሜትህ ምን እንዲሰማህ ያደርጋል ?

ከየትኛው ገጸ ባሕርይ ጋር ጓደኝነት መመሥረት ትፈልጋለህ? ለምን?

ወድደኸው ነበር? ለምን ወይም ለምን?

ስለ ምን ነገር ይበልጥ ማወቅ ትፈልጋለህ?

