

ቤተሰብ ቴክ ፕላን



ከ9-12 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ልጆች ቤተሰቦች

ይህን ዕቅድ በመጠቀም ከሰዎች ጋር ውይይት ለማድረግና የስክሪን ጊዜን በቤተሰብ አንድ ላይ ሆናችሁ ለማውራት ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ። ቴክኖሎጂን እንዴት እንደምትጠቀሙት፣ ምን ጥቅም ላይ እንደምትጠቀሙት እንዲሁም በአንተ ላይ ምን ተጽዕኖ ሊያሳድር እንደሚችል ተናገር። አቅዳችሁን ለማጣቀሻ በሆነ ቦታ ላይ አስቀምጡ፤ እንዲሁም ልጆች እያደጉ ሲሄዱ ማሻሻያ አድርጉት!

ልንጠቀምበት

የምንችይባቸው የልጆች ስምመሳሪያዎች እና አገልግሎቶች
(ቴሌቪዥን፣ ታብሌት፣ Netflix፣ Disney+፣ Switch፣ ወዘተ.)



ከቤተሰብ የሚጠበቁ ነገሮች

እኛ ደህንነቶች ነን

ኢንተርኔት መጠቀም የምንችለው እንዴት ነው? እኛ ...

- አንድን ትልቅ ሰው አዲስ አፕሊኬሽን ወይም ድረ ገጽ ከመግኘት በፊት ፈቃድ ጠይቅ።
- የይለፍ ቃልን፣ ሙሉ ስምን፣ አድራሻን ወይም የተወለደበትን ቀን የመሳሰሉ የግል መረጃዎችን በኢንተርኔት ፈጽሞ አታካፍሉ።
- ለአካለ መጠን ለምትገኝ ሰው በኢንተርኔት አማካኝነት ቅር የሚያሰኝ፣ የሚያዘን ወይም ስጋት የሚፈጥርብን ነገር ካለ ንገረው።
-





የቤተሰብ ተስፋዎች (የቀጠለ)

ደግ ነን

በቴክኖሎጂ ስንጠቀም ደግና አክብሮት የምናሳየው እንዴት ነው? እኛ ...

- መሣሪያውን ቆም ብለህ አንድ ሰው ቢያነጋግረን ወይም የእኛ ትኩረት ቢያስፈልገው መልስ ስጥ።
- ከቴክኖሎጂ ጋር ስትነጋገሩ ሌሎችን አታሾፉ፣ አታፍሩ ወይም አታሳፍሩ (በኢንተርኔት ቻት ሩም፣ የጽሑፍ መልእክት መለዋወጥ ወዘተ)።
- አንድ ሰው ጉልበተኞች ቢደበደቡበት ቁሙና ደግፉት (አስቀያሚ ሁኔታ)
-

እኛ ጤነኛ ነን

የስክሪን ጊዜያችንን ሚዛናዊ ማድረግ የምንችለው እንዴት ነው? እኛ ...

- በስክሪን ነጻ ጊዜ ወይም ዞኖች ላይ መወሰን (የመኝታ ክፍል, የአራት ጠረጴዛ, ወዘተ) እንደ ቤተሰብ - እና እዚህ ላይ ጻፉት!
- የስክሪን ሰዓት እንደ ትምህርት ቤት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ እንቅልፍና ጊዜ ያሉ ጤናማ እንቅስቃሴዎችን እንዳያስተጓጉልጥንቃቄ ጥንቃቄ አድርግ ከወዳጆቼና ከቤተሰቦቼ ጋር ።
- በቴክኖሎጂ ስንጠቀም ምን እንደሚሰማን በትኩረት ተከታተሉ፣ እናም አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ አረፍት ውሰዱ ።
-

