Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

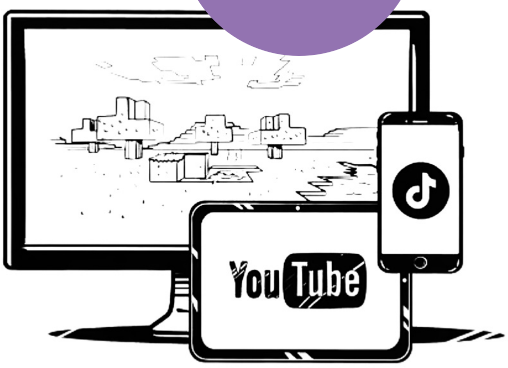
Medizinische Dienste

▶ Prävention

prevent.bs

ኣብ ቆልዑ
ካብ 4 ክሳብ 8
ዓመት

ምስ ዲጂታላዊ ሚድያ ንምግጣም ዝሕግዙ ምኽርታት



ዲጂታላ ዊሚድያታት ክፋል መዓልታዊ ናብራና እዩም፡፡ ኩላትና ንጠቐሙሎም፡፡ ይኹን እምበር ምስ ስማርትፎናት፣ ታብሌታት፣ ኮምፒዩተራት፣ ፕለይስተሽን፣ ተለቪዥን ወዘተ ብዙሕ ግዜ ምብዛሕ ንኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ምዕባለ ብፍላይ ኣብ ህጻናት ጎዳኢ እዩ፡፡ ስለዚ ድማ እዩ ህጻናት ሚድያ ክጥቀሙ ከለዉ ሕግታት ዘድልዩም፡፡ ካብ 4 ክሳብ 8 ዓመት ንዝዕድሚኦም ህጻናት እንታይ ኣገዳሲ ምኳኑ ብ9 ምኽርታት ክነርእየኩም ኢና፡፡

1 **ውሑድ ዲጂታል ሚድያታት**
ህጻናት ዝበለጸ ዝምዕብሉ ብዙሕ ዝንቀሳቐሱን ዝተፈላለየ ነገራት ምስ ዝፍትኑን እዮም - ንኣብነት ምንባብ፡ ኩዕሶ እግሪ ምጽዋት፡ ኢደ ጥበብ ምስራሕ ወይ ሳዕስዒት፡፡

2 **ብዝለዓለ. ኣብ መዓልቲ 30 ደቓይቕ ናይ ስክሪን ግዜ**
ኣብ ስማርትፎን/ታብሌት ናይ ስክሪን ግዜ ይድርቶን ኣብ መንጎ ዘሎ ዋይፋይ የጥፍኦን፡፡ ደቅኹም ነቲ መሳርሒ ንኽርሕቖዎ ሓግዙዎም፡ ንኣብነት ናይ ሚድያ ግዜ ምዝዛሙ ቅድሚ 5 ደቓይቕ ኣፍልጡ ወይ ድማ ኣላርም ሰዓት ኣቐምጡ፡፡

3 **ቅድሚ ትምህርትን ምድቃስን ናይ ስክሪን ግዜ የለን**
ደቅኹም ቅድሚ ትምህርቶምን ቅድሚ ምድቃሶምን ብዘይ ዲጂታላዊ ሚድያ ነቲ ግዜ ከሕልፍዎ ይግባእ፡፡

4 **ኣብ ክፍሊ ህጻናት መሳርሒታት ሚድያ የለን**
ደቅኹም ኣብ ስክሪን ከይተዓዘቡ ግዜ ከሕልፉ የብሎምን፡፡ ስለዚ መሳርሒታት ሚድያ ኣብ ሳሎን ወይ ክሽነ ምቕማጥ ዝበለጸ እዩ፡፡

5 **ናይ ሚድያ ግዜ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር**
ደቅኹም ሚድያ ክጥቀሙ ከለዉ ኣብ ቀረባኹም ኩኑ፡፡ ወይ ድማ ምስኦም ገለ ነገር ርኣዩ፡፡ በዚ መንገዲ እቶም ቆልዑ ሕቶታት ክሓቱን ክፈርሑ ከለዉ ክዛረቡን ይኽእሉ፡፡.

6 **መሳርሒታት ሚድያ ኣላዪ ህጻናት ኣይኮኑን፡፡**
ኩሉ ግዜ ብዙሕ ስራሕ ኣሎ፡፡ ንህጻናት ምስ ሚድያ ምውፋር ግን ካብዚ ወጻኢ ክኸውን ይግባእ፡፡ ደቅኹም ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ክሳተፉ ክኽእሉ ኣገዳሲ እዩ፡፡

7 **ምስ ዕድመ ዝሰማማዕ ፊልምታትን ጸወታታትን**
ተኸታተልቲ ፊልምታት፡ ፊልምታት ወይ ጸወታታት ንህጻናት ከፈራርሕዎም ወይ ክዓብጥዎም ይኽእሉ፡፡ ስለዚ ደቅኹም ምስ ዕድሚኦም ዝሰማማዕ ትሕዝቶ ጥራይ ክዕዘቡ ፍቐዱሎም፡፡ ኣብ flimmo.de ለበዋታት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡፡

8 **ተቓውሞ ምጽዋር**
ሕግታት ዲጂታላዊ መሳርሒታት ሓደ ሓደ ግዜ ንደቅጅኹም ከሕርቖም ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ፍጹም ንቡር እዩ፡፡ ሕርቃንን ንብዓትን ክትጻወር ምጽዓር፡፡

9 **ኣርኣያ ኢኹም**
እቶም ቈልዑ ኻብ ወለዶም ብዙሕ እዮም ዚመሃሩ፡፡ ስለዚ ስማርትፎንካ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ቅድሚ

ደቅኻ ውሑድ ተጠቐም፡፡ ተጠቐም፡፡ ብንቑሓት ተለቪዥን ኣጥፍእዎ፡፡ ከምኡ’ውን ዲጂታላዊ ሚድያ ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ናይ ግዜ ገደብ ኣቐምጥ፡፡

Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

▶ Schulsozialarbeit

PRO JUVENTUTE

Stiftung Blaues Kreuz MUSUB beider Basel

SCHULSOZIALARBEIT
ኣብ ነፍሲ ወከፍ ህንጻ ቤት ትምህርቲ፡ ሞያውያን ክኢላታት ንተማሃሮን ወለድን ዝኾነ ሕቶ ወይ ጸገም እንተሃልዩዎም ይመኽሩ፡፡ ከም ወላዲ መጠን እውን ከይተመዝገብኩም ክትመጹ ትኽእሉ ኢኹም፡፡ ኩሉ ዝርርብ ምስጢራዊ እዩ፡፡
ተሌ: +41 61 267 56 18

PRO JUVENTUTE
ኣገልግሎት ምኽሪ ወለዲ Pro Juventute 24 ሰዓታት - ብተሌፎን፡ ብዋትስኣፕ ወይ ብኢመይል ይርከብ፡፡ ኣማኸርቲ እውን ሕቶታትኩም ብቕልጡፍን ብቑሊሑን ብነጻን ይምልሱ፡፡
ተሌ: +41 58 261 61 61
www.projuventute.ch/elternberatung

MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE
ጸገም ዘለዎ ሃልኪ ዲጂታላዊ ሚድያ እንተሃልዩካ፡ ክኢላታት ብ11 ቋንቋታት ምስጢራዊን ነጻን ደገፍ ክህቡኻ እዮም፡፡
ተሌ: +41 61 261 56 13
www.mituns.ch

Tigrinya/07/2024