

ተራ ናይ ወለዲ

ደረት ግበረሉ።
ስክሪን ማራኪ'ዩ፣
ብቐሊሉ ድማ
ወልፊ የትሕዝ።

ንትሕዝቶ
ጸወታታትን፣ ዝርእ
ቪዲዮታትን፣
ፊልምታትን
ምቀጽጽር።

ብተገዳስነት፣ ብዛዕባ እኒ
ኣብ ስክሪን ዚርእዮን፣
ዚብብኡ ነገራት ምስቲ
ቆልዓ ተዛራረብ።

ኣብ መዓልታዊ ህይወት

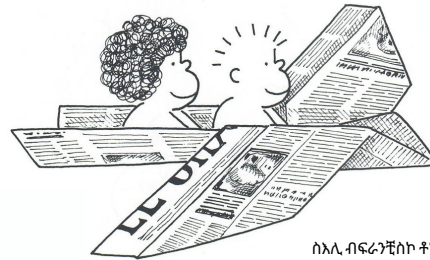
ስክሪን ኣይፍቀድን፡-
- ኣብ እዋን ምግብ
- ኣብ መደቀሲ
- ንግሆ ችድሚ ትምህርቲ
- ሓደ ሰዓት ቅድሚ ድቃስ

ዋላ ሓደ ቲቪ፣ ወይ
ካልእ ኤለክትሮኒካዊ
ስክሪናት ዝጥቀም
እንተዘየለ ኣጥፍኣዮ።

ንደቅኻ ኣርኣያን
ኣብነትን ስለ
ዝኹንካ ኣብ
ኣጠቓቕማ ስክሪንካ
ንቐሕ ኹን፡

መደምደምታ

ስክሪን ነቲ ኣብ ስድራ ቤትን መዛኑኻን ዚግበር
ዝርርብ ይንክዮ፣ እንተኹህ ግን፣
ቆልዓ ኣብክእለት ቋንቋን ትምህርቱን ዝጉብዝን
ዝምዕብልን፣ ብሓባራዊ ተግባራትን፣ ነገራት
ብምምላኽን እዩ። ቆልዓ ስጉምቲ ንክወስድን
ክዛረብን ክሓስብን ቦታ የድልዮ።
ሓሳብ ናይ ምልውዋጥ፣ ምቕዳሕ፣ ምቀጽጽር፣
ኣካላዊ ምውስዋስን፣ ናይ ምምሃዝ ክእለት፣
ስምዒታት ከምኡውን ማሕበራዊ ጠባያት፣
ብስክሪን ኣይንመሃርን ኢና።



ስለሊ ብፍራንቲስኮ ቶኑቺ
እተፈቓደ ኣጠቓቕማ

ንቆልዑ፡ ስክሪን እንተወሓደም ይሓይሽ !

ንተወሳኺ ሓበሬታታት

- REPER : <https://prevention-ecrans.ch/>
- CSA : <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- መጻሕፍቲ ንቆልዑ፡ : « Nathan est accro aux écrans »
de Julie Hausler, édition Helvetia

ዝተፈጸመ፡ ብሶፊ ካስተላን ንዳኒየል ቮን ደር ሼድ ሆርኒር
ናይ ዘረባ ቴራፒስት ARLD-FR
ናብ ቃንቃ ትግርኛ ዝተተርጎመ ብንያት ጃምቦ ግርማይ
ፈሪዝ ብካትሪን ብራቺ
ሕዳር 2020

ስክሪን ወይ ... ?



ስለሊ ብፍራንቲስኮ ቶኑቺ
እተፈቓደ ኣጠቓቕማ

ዕቤት ኣብ ዝርርብን፣ ቋንቋን ትምህርትን፡

ንቐሕት ንኹን፣
ንድሌት ናይ ቆልዓ ነኽብር።

(ተሌፎን፣ ታብላት፣ ተለቪዥን፣ኮምፕዩተር)

ናይ ምርድዳእ ጸገም ኬጋጥም
ይኸእል እዩ። (ምርኅይ፣ ምስማዕ፣
ምምላስ)

ኹን 2 ኹሳዕ 4 ዓመት
ዝዕድሚኦም ቈልዑ፡ ተለቪኹን
ኣብ መዓልቲ ክሳብ ክልተ ሰዓት
ምስ ዘክልፉ ኣብ ቃንቃ
ምዘራብ ናይ ምድንጋይ
ሳዕቤናት፡ ብሰለስተ ዕጽፊ
ዝተቃልዑ ይኸውን።

ብዝተገብረ
ጸብጸብ መሰረት፡
ኣብ ስክሪን ብዙሕ
ግዜ ዜሕልፉ
ቈልዑ፡ ኣብ ቤት
ትምህርቲ
ይፈሸሉ።

ንግሆ ናብ ቤት ትምህርቲ ጅድሚ
ምምጻኡም ስከሪን ዚጥቀሙ ቈልዑ ካብ
ካልኣት ቈልዑ ትኩረቶም ጎደሎ ይኸውን።

ትኩራት 
 አካላዊ ጥዕና 
 ማሕበራዊ ህይወት 
 ስምዒታዊ ምቁጽጸር 

ድቃስ
ዓይኒ
ድረኸ

እቲ ቆልዓ ይህነጽ ምስ ሰባት ምዝርራብ ድማ ይምሃር። ሰባት ናይ ምዝርራብ ፡ ናይ ቃንቃ፡ ናይ ስምዒት፡ ኣብነት እዮም ። እቲ ቆልዓ ምስኣቶም ጽን ኢልካ ምስማዕን፡ ምርኣይን፡ ምቅዳሕን ይምሃር።

ምክር፡ ስክሪን ክርኢ ዮብሉን።

እቲ ቈልዓ ብዘይ ስክሪን እንታይ ይገብር፡

እቴ ቆልዓ ይድህስስ ይእርገብ፡ ይርብሽ፡ ካብ ሓደ ቦታ ናይ ካልእ ነገራት የሰጋግር፡ ይስከም። ከምኡ'ውን ይሓኩር፡ ይኸይድ፡ ይድይብ። ነቶም ኣብ ከባቢኡ ዝነበሩ ሰባት ይመስሎም፡ ይወዛወዝ፡ ይነግር ፤ይዝምር፡ ዛንታታት ይሰምዕ።

ቅልዓ ኪዳኔጸርዮ ኪልውጦን ዝኽእል ዝጭበጡ ነገራት ክፍትንን ክምኮሩን ኣለዎም። ከባቢኡ ክፈልጥን ከዘንቱን ይደልይ።በዛዕባ ኻልኣት ይግደስ፣ ማሕበራዊ ሕግታት ክምሃረሉ ዘኽእሎ ዕድሙ እዩ።

ምክሪ፡ ከከም ዕድመ ናይቶም ቆልዑ፡ ኣብ መዓልቲ ካብ 20 ደቂቕ ክሳብ ሓደ ሰዓት ምስ ናይ ወለዲ ምክትታል ይኣኽሎም።

እቲ ቈልዓ ብዘይ ስክሪን እንታይ ይገብር፡

ኣካላዊ ንጥፊታት:- ብእግርኻ ምኽድ፡ ብሽክለታ ወይ ስኩተር ምዝዋር ይምሃር፡ ምጉያይ፡ ኩዕሶ ምጽዋት፡ ናብ ናይ መጻወቲ ሜዳታት ይኸይድ።

ናይ ፈጠራ ንጥፊታት፡ ይስእል፡ የላግብ፡ ይቆርጽ፡ ኣብ ሑጻ ፡
ኣብ ማይ ይጸወት፡ የላግጽ፡ ብጥምቡላ፡ ብመኪና፡ ነገራት
ይሃንጽ፡ ገዛ ገዛ ይጸወት፡ ነዲኡ ወይ ነቡኡ ኣብ ናይ ገዛ
ስራሕ ይሕገዝ (ምኽሻን፡ ምጽራይ፡ ኢይ ጥበብ)

ማሕበራዊ ንጥረታት :-አብ ናይ ሓባር ጸወታ ይካፈል፡ምስ ካልኣት ቆልዑ ደራኹብን፡ ምስኣቶም ምሕባርን ምጽዋትን ይምሃር።

ቼልዓ ብዛዕባ ዓለም ይግደስ እየ። ትምህርቱ የዕምቆ። ኣብ ዝገብር ነገራት ኣቓልቦን መምርሕን የድልየ ምጽዋት ኪቐጽል፣ ኪምርምር፣ ኪፍትን፣ ከምኡ'ውን ኪጋገየድልየ።

ምክሪ:- ንጎጠቻቸዎን ምቁጽጸርን ስክሪንን ኢንተርኒትን፣ ከከም ዕድሙ እቲ ቈልዓ ንግዜን ፣ ትሕዝቡን ደረት ግበረሉ።

እቲ ቈልዓ ብዘይ ስክሪን እንታይ ይገብር፡

ነቲ ቈልዓ ኹብ 3 ኹሳዕ 6 ዕድመ ኣብ ዘሎ እዋን ዝገበሮን ዝፈለጠን ንጥፈታቱ የሰፍሑ ። ብዛዕባ እቲ ዘሕለፎ ነገራት ይዛረብ፣ እንታይ ከምዝሓሰብ ይገልጽ፣ ኬንብብን፣ ኪጽሕፍን ይጀምር ፣ ኣብ ናይ ገዛ ዕዮታት ይሳተፍ ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ርክባቱ እናወሰኸ ይኸይድ ።

