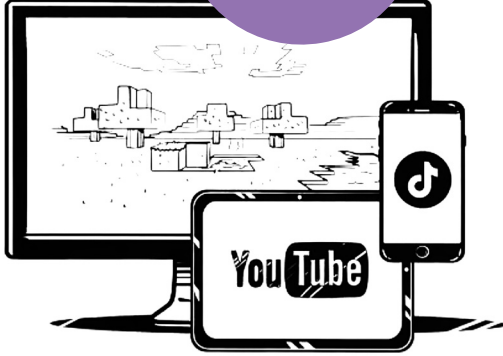




Ji bo zarokên ji
4 heta 8 salî



HIN TÊBÎNÎ LI SER BİKARANÎNA MEDYAYÊN DÎJÎTAL

Medyayên dijîtal beşek ji jiyana me ya rojane ne. Em hemû wan bi kar tînin. **Helbet terxankirina zêdebarî ya demê digel jîrefon, tablet, komputer, PlayStation, televîzyon û her wekî din nemaze ji aliyê zarokan va zirarê digihîne tenduristiya bedenî û derûnî.** Ji ber vê yekê, hin rêzik têkildarî sîdwegir-tina zarokan ji medyayan pêwîst in. Em bi 9 têbîniyan nîşanî we didin ku ji bo zarokên 4 heta 8 salî çî tiştêk girîng e.

1 HETA RADEYA PÊKAN BİKARANÎNA HÎNDİK A MEDYAYÊN DÎJÎTAL

Zarok di rewşekê da bi awayê herî baş mezin dibin ku liv û tevgerê wan a zêde hebe û tiştine cûrbicûr bicerribînin – wek mînak xwendin, lîstina fûtbolê, çêkirina tiştan bi destê xwe an jî reqîşin.

2 HERÎ ZÊDE 30 DEQE BİKARANÎNA ŞAŞEYÊ DÎ ROJÊ DG

Dema bikaranîna şaşeyê li jîrefon an tabletan sînordar bikin û di vê heyamê da WLAN'ê bitemirînin. Alîkariya zarokên xwe bikin da ku dest ji amûrê bikişînin: Wek mînak dawîya heyama bikaranîna medyayê 5 deqeyan zûtir ragihînin an jî saetêke bizengil eyar bikin.

3 BERIYA DIBISTAN Û RAZANÊ DEMA BİKARANÎNA ŞAŞEYÊ NÎNE

Zarokên wek divê tam dema beriya dibistanê û beriya ketinan nav nivînan bêyî medyayên dijîtal derbas bikin.

4 NEBÛNA AMÛRÊN MEDYAYÎ LÎ ODEYA ZAROKAN

Nabe ku zarokên we bi nihênî dema xwe li ber şaşeyê derbas bikin. Ji ber vê yekê, karê herî baş eva ye ku amûrên medyayî li odeya rûniştinê yan li mitbexê dayînin.

5 DEMA BİKARANÎNA MEDYAYÊ YA DÎ BÎN ÇAVDÊRIYÊ DA

Dema ku zarokên we medyayan bi kar tînin, li nêzikî wan bin. Yan digel wan tiştêkî temaşe bikin. Di vê rewşê da zarok dikarin pirsinan bipirsin û dema ku ditirsin, wê yekê bînin ziman.

6 AMÛRÊN MEDYAYÎ HEMŞIŘEYA ZAROK NÎNIN

Hertim gellek kar ji bo kirinê hene. Lê mijûlkirina zarokan digel medyayan divê istîsna be. Girîng e ku zarokên we destûra xwe ya beşdariya di jiyana we ya rojane da hebin.

7 FÎLIM Û LÎSTIKÊN GUNCANÎ TEMEN

Rêzefilm, film an lîstik dikarin bibin sebeba tirsîna zarokan an zexteke gellekî zêde bînin ser wan. Ji ber vê yekê, rê bidin ku zarokên we tenê tiştinan bibînin ku ji bo temenê wan guncan in. Hin şîretan di vî warî da li flimmo.de dibînin.

8 BÎLA TOLERANSA WE LÎ HEMBERÎ BERXWEDANAN HEBE

Rêzîkên ji bo amûrên dijîtal dibe ku carinan zarokên we bihêrs bikin. Eva tam asayî ye. Hewl bidin ku toleransa we li hemberî bihêrsbûn û girînê hebe.

9 HÛN MÎNAK ÎN

Zarok gellek tiştan ji we dêûbavan mînak digirin! Ji ber vê yekê li cem zarokên xwe heta radeya pêkan kêmîr jîrefonan bi kar bînin. Televîzyonê bi qestî bitemirînin. Û sînordariyeke demê ji bo xwe di bikaranîna medyayên dijîtal da diyar bikin.

Û **HELBET EGER DEMEKÊ EV YEK SÎNORÊ DERBAS BIKE** Axaftina digel dêûbavên din li ser bikaranîna medyayan dikare yarmetiyê bide we. Her wiha hin Navendên Pîspor hene ku dikarin pişta we bigirin.



SCHULSOZIALARBEIT

Li her avahiya dibistanê pîsporên profesyonel şêwr û rawêjkariyê raberî xwendevan û dêûbavan têkildarî pirs an pîrgirêkan dikin. Hûn wek dêûbav dikarin heta bêyî navnivisandinê serdana wan bikin. Hemû gotûbêj nihênî ne.

+41 61 267 56 18



PRO JUVENTUTE

Şêwirmendiya dêûbavan a Pro Juventute her roj bi awayê şevûrojî – bi rêya Telefon, WhatsApp an Emailê li ber dest e. Kesên pîspor pîrsên we bilez, hêsan û belêş dibersivînin.

+41 58 261 61 61

www.projuventute.ch/elternberatung



MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Di warê bikaranîna kêşedar a medyayên dijîtal da kesên pîspor bi nihênî û belêş bi 11 zimanan piştevanîyê didin we.

+41 61 261 56 13

www.mituns.ch