ዲጂታላዊ መራኸቢ ብዙሃን

ምኽሪ ንናይ 11–16 ዝዕድመኦም ቆልዑ ወለዲ

Tigrinya

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

ትሕዝቶ

3
ብልጫታት ዲጂታላዊ መራኸቢ ብዙሃን

4
ሓደጋታት

6
እንታይ ይገበር?

8
ብዛዕባ ኣገባባት ምስምማዕን ምትግባርን

10
ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት

11
ኣብያተ ኣገግሎት ምኽሪ

12
መሳርሕታትን ተወሳኺ ሓበሬታን

ክቡራት ወለድን ሕጋውያን መዕበይትን

«ውላደይ ሞባይል ምጥቃም ኣብዚሕዎዶ?»
«ቀጻሊ ቆየቛ ዘየስዕብ ዕቃበታት ከመይ ገይረ ከተግብር ይኽእል?»
«መዓስ እየ ክስከፍ ዘለኒ?»

ኒዚ ሕቶትዛት'ዚ ትፈል`ጥዎ ትኾኑ ኢኹም። ቀለልቲ መልስታት የብሉን። ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታት ንኹሉ በዳህቲ እዮም።

መንእሰያት መሰነይታ የድልዮም

ኣእምሮ መንእሰያት ኣብ ምቅይያር እዩ ዝርከብ።
መንእሰያት ብምህንታይን ብምድላይን ብትሪ ይጽለዉ። ኣማዕድዮም ክሓስቡን ርእሶም ክቆጻጸሩን ከኣ ኣይኽእሉን። ስለዚ ኣብ ልዕሊኦም ጉድኣት ከውርዱ ዝኽእሉ ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታት ክብ ዝበለ እዩ።
ንመንእሰያት ዘሰንይዎምን ዝመርሕዎምን የድልዮም። ነዚ ዝኸውን መበጋጊሱ ክንህበኩም ንደልይ።

ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታት ጥቕሚ ኣለዎም...

ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታት ንኣብነት እዚ ዝስዕብ እወንታዊ ኣበርክቶታት ኣለዎም፡

- ዕድላት ዕላልን ምዝንጋዕን ምርካብ
- ናይ መሃዝነትን ሃናጽነትን ዓቕሚ ምምዕባል
- ናይ ሓላፍነት ግደ ምልምማድ
- ክእለት ማሕበረሰባዊ ኣገባባት ምልምማድ
- ዝመሳሰሉኻ ሰባት ምርካብ
- ኣብ ትምህርትን ስራሕን ክጠቅም ዝኽእል ሓድሽ ፍልጠት ምርካብ

መንእሰያት ናይ ኮምፒዩተር መራከቢታት ተጠቒሞም ገለ ነገር ክገብሩ ከም ዝኽእሉን፣ኣብቲ ዝግበር ነገር ከኣ ግደ ከም ዘለዎምን ስምዒት የሕድረሎም። እዚ ከሐይሎም ይኽእል።

ናይ ኮምፒዩተር መራኸቢታት፣ ንመንእሰያት ብዙሓት ዕድላትን ተኽእሎታትን ይቕርባሎም። ስለዚ ከኣ እዮም መንእሰያት ብእኦም ዝምሰጡ።

...ከምኡ'ውን ሓደጋታት

ኣብዚ ክስዕብ ንዝኽእል ጉድኣት ኣስፊሕና ንገልጽ። ውላድኩም ስለምንታይ ኣገባብ ምግባር ከም ዘድልዮ ምእንቲ ክርድኦ ምስኡ ተዘራረቡ።

- ብዛዕባ ሓደ ወይ ክልተ ንዓኹም ወይ ንውላድኩም ኣገደስቲ ዝኾኑ ተኽእሎታት ሓደጋ ተዘራረቡ። ብዛዕብኡ እንታይ ከም ዝሓስብ ከኣ ሕተትዎ።
- ሳዕቤኑ ተቓውሞ ክኸውን ስለ ዝኽእል ብዛዕባ ኩሉ ተኽእሎታት ጉድኣት ኣብ ሓደ እዋን ኣይትዛረቡ። ጸኒሕኩም ብዛዕባ ካልኦት ኣርእስቲ ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ካብ ኣቓልቦ ምእላይ

ማሕበራዊ መራኸቢታት ብዝተኻእለ ንነዊሕ እዋን ኣብ ኢንተርነት ክንጸንሕን ኮነ[1] ተባሂሉ ዝተዳለወ እዩ። እዚ ዋላውን ኣብ መስርሕ ምምሃር ንኣቓልቦና የዘንግዖ።

ምምዝባል ድቃስ

ኣምስዩ ወይ ለይቲ ናይ ኮምፕዩተር መራኸቢ ዝጥቀም ሰብ ሓጺር ወይ ሕማቕ ድቃስ ከም ዝድቅስ ብመጽናዕቲታት ተረጋጊጹ እዩ። እዚ ንኣእምሮን ንመስርሕ ትምህርን ብኣሉታውነት ይጸልው።

ንገዛእ ርእስኻ ኣኽፊእካ ምርኣይ

ኣብ ናይ ብዙሓን መራኸቢታት መብዛሕትኡ ስእልታት ዝተጸባበቐን ዓወታት ጥራሕ ዘንጸባርቕን እዩ። ከም ሳዕቤኑ መንእሰያት ንሳቶም ጽቡቓት ከም ዘይኮኑ ይመስስሎምን ንህይወቶም ይንዕቁን። እዚ ንኣእምራዊ ጥዕና የዳኽም።

ጸርፍን ምድሃልን[2]

መብዛሕቱ ግዜ ድሕሪ ቤት ትምህርቲ ስለ ዝቕጽሉ፣ ናይ ኢንተርነት ጸርፍን ምድሃልን ኣዝዮም ኣሳቓይቲ እዮም።

ናይ ገዛእ ርእስኻ ምጉዳእ ሓሳባት ምብርታዕ

ኣብ መራኸቢ ብዙሓን ከም ኣብነት፡ ንገዛእ ርእስኽ ምጉዳእ፣ ናይ ኣመጋግባ ጸገማት፣ ምህላኽ መደንዘዚታት ወይ ሓሳባት ርእሰ ቅትለት ዝኣመሰሉ ሕሉፋት ሓሳባት ብምድግጋም ስለ ዝዝርግሑ። ሰብ ኣንዊሑ ይርእዮም። እዞም ትሕዝቶታት እዚኣቶም ኣሉታዊ ስምዒታት የለዓዕሉን ሓሳባት ርእሰ-ምጉዳእ የበራትዑን።

[1] ኣቐረብቲ መራኸቢታት ብዙሓን እትዋቶም ካብ ዝዝርጋሕ ንግዳዊ ምልክታታትዩ። ኣብ መስመር ኢንተርነት ነዊሕ ዝጸንሕ ዝበዝሐ ንግዳዊ ምልክታታት ይርእይ። ስለዚ መራኸብቲ ብዙሓን ኣብ መስመር ኣንዊሖም ምእንቲ ከጽንሑና ዝተፈላለየ ጥበባት ይጥቀሙ።

[2] 38% ካብ 12 ክሳብ 19 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት፣ ኣብ ዕላላት (Chats) ብዛዕብኦም ሓሶት ወይ መነወርቲ ነገራት ከዝርጋሕ የጋጠሞም እዩ (JAMES-መጽናዕቲ, 2022)።

ሓሶትን ሕሉፍ ኣተሓሳስባን

ኣብ መራኸቢ ብዙሓን ዝወጽእ ትሕዝቶ እኹል መርመራ ኣይግበረሉን። ንኻልኦት ክጸልዉ ካብ ዝደልዩ ሰባትን ትካላትን ዝዝርጋሕ ሓሶት ኣሎ። ኣብ መራኸቢ ብዙሓን፣ ናይ ሓሶት ወረን ሕሉፍ ኣረኣእያታትን ካብ ሓቂ ንላዕሊ ቀልጢፎም ይዝርግሑ። ሰብ ኣብ መስመር ኢንተርነት ንነዊሕ ግዜ ስለ ዝጸንሕ ሕሉፍ ትሕዝቶታት ኣዝዮም ብምድግጋም ይርኣዩ።

ሓደ ዝገጹ ኣረኣእያ

ኣብ መራኸቢ ብዙሓን፣ ኣብ ቀዲሙ ክርኣይ ዝጸንሐ ትሕዝቶታት ተመርኲሱ ንዕኡ ዝመሳሰል ቀረባት ይዝርጋሕ።

ናይ ወልፊ ሓደጋ

ገለ መጻወቲታት ከም መጣልዒ ኮይኖም እዮም ዝሰርሑ። ንኣብነት ከም «Schatzkisten» / ሻትስክስተን ክፈትካ ዘሎ ናይ ምዕዋት ተኽእሎ፣ ወልፊ ክሕድር ይኽእል እዩ። ዋላውን ማሕበረሰባውያን መራኸቢታት ኣቓልቦ ኣሲሮም ዝሕዙ ስለ ዝኾኑ ሓደገኛ ናይ ምህላኽ ወልፊ[3] ክሕድሩ ይኽእሉ እዮም።

ናይ ዕዳ መጻወድያ

ምዕዳግ ናይ ኮምፒዩተር መተግበሪታት (App) ዕዳ ክስዕብ ይኽእል።

ምድንጋርን ጸቕጥን[4]

ንሰብ ኣብ ኢንተርነት ሓደገኛታት ወይ መደናገርቲ ሰባት ክጓነፍዎ ወይ እውን ወሲባዊ ጸቕጢ ከጋጥሞ ይኽእል።

ግህሰት ሕጊ

ንኻልኦት ዝጸረፈ፣ ወሲባዊ ትሕዝቶ ዘለዎ ስእልታት ካብ ኢንተርነት ዘውረደ ወይ ንኻልኦት ዝዓደለ። ወይ ብኣእምራዊ ንብረት ካልኦት (ሙዚቃ፣ ስእልታት ወዘተ) ዝተጠቕመ (መሰል ኣእምራዊ ሃብቲ) ዝጠሓሰ ብሕጊ ይቕጻዕ።

ንስኹም ከም ወላዲ መጠን ንመንእሰያት ኣብ እጠቓቕማ ከይጋገዩ ክትሕልውዎም ዓቢ ሓላፍነት ኣለኩም።

[3] ኣስታት 7% ካብቶም 11 ክሳብ 15 ዝዕድሚኦም መንእሰያት ጸገም ዘለዎ ኣጠቓቕማ መራኸቢ ብዙሓን የዘውትሩ። ዳርጋ 3% ካብቶም 14 ክሳብ 15 ዝዕድሚኦም መንእሰያት ከኣ ጸገም ዘለዎ ኣጠቓቕማ ጸወታታት (Gaming) የዘውትሩ (HBSC, 2022)።

[4] ንዳርጋ ፍርቂ ካብ መንእሰያት ኣብ ኢንተርነት ካብ ዘይፈልጥዎ ሰብ ፍንፉን ወሲባዊ ርክብ ንምፍጻም ዝዓለመ ናይ ምቅርራብ ፈተነ የጓንፎም (JAMES-መጽናዕቲ, 2022)።

እንታይ ደኣ እሞ ይገበር?

ኑቲ እወንታዊ ኣዳምቑዎ

ኣብ ውሽጢ ብዙሓት ቤተ-ሰባት ብሰንኪ ናይ ኮምፕዩተር መራከቢ ቆየቛ ይፍጠር። እቲ ኣወንታዊ ገጹ ኣብ ግምት እንተ ኣተወ ልዝብ ክመጽእ ይኽእል። ሽዑ መንእሰያት ኣብ ግምት ዝኣተዉ ምዃኖም ይፈልጡ።

«በዚ መተግበሪ (App) እዚ ጌርካ ትመሃር ስለ ዘለኻ እድነቐ»
«ብኢንተርነት ኣቢልካ ብሓሳብ ዝሰማምዑኻ ሰባት ትረክብ ብምህላውካ እሕጎስ»

ተገዳስነት ኣርእዩ

ንውላድኩም ኣብ መራኸቢታት እንታይ ከም ዝገብርን፣ ብዛዕባ መተግበሪታት ክገልጸልኩምን ሕተትዎ።

ሓግዙ

ሕቶታትን ምጭናቓትን ኣብ ዘጋጥምሉ ግዜ ንምሕጋዝ ቅሩብነትኩም ኣርእዩ። ሕማቕ ክትእምቱ ከለኹም ከኣ ስጉምቲ ውሰዱ።

መስኮት ስእሊ (ኮምፕዩተር ሞባይል፣ ወዘተ) ዘይብሉ ናይ ጥዕና ግዜ ዕረፍቲ ይሃልውኩም

ንመንእሰያት ካብ ናይ ኮምፕዩተር ዓለም ወጺኦም ዝገብርዎ ተመኩሮታት ጠቓሚ እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቓስን፣ ምስ ቆልዑ ዝገብርዎ ምርኻብን ንስነ ኣእምራዊ ጥዕንኦም የደልድሎ።

«ዘይብርሃካ ነገር እንተ ተራኣይካ ወይ እንተ ኣጋጠመካ፣ ንገረኒ። ኣብ ኢንተርነት ብዙሕ ቀንጠመንጢ ከም ዘሎ እፈልጥ እየ። ከምኡ እንተ ኣጋጠመካ ብናትካ ጌጋ ኣይኮነን።»

ሓበሬታ ኣክቡ

ቅድሚ ንውላድኩም ሓደ መጋበርያ ናይ ኮምፕዩተር መተግበሪ ሓደ ጸወታ ወይ ሓደ ፊልም ክጥቀመሉ ምፍቃድኩም፡ እንታይ ምኧኑን ንውላድኩም ዝበቅዕ ምኧኑን ዘይምኧኑን ኣብ ኢንተርነት ወይ ንኻልኦት ወለዲ ብምውካስ ኣረጋግጹ። ናይ ተጠቀምቲ ፍቓድ ዕድም ከኣ ኣብ ግምት ኣእትዉ። ንውላድኩም ስለምንታይ ከም ዝደለዮን፣ ብዛዕብኡ እንታይ ከም ዝፈልጥን ሕተትዎ።

ኩሉ ኣብ ሓደ ግዜ ኣይከውንን እዩ

ቆልዑ ብስማርትፎን ገይሮም ናብ ኩሉ መተግበሪታትን ትሕዝቶታትን ክኣትዉ ይኽእሉ እዮም። ብፍላይ መራኸቢ ብዙሕን ንካብ 1 ክሳዕ 12 ዝዕድሚኦም ኣዝዩ በዳሂ እዩ። መተግበሪታትን መራኸቢ ብዙሓንን ዓቂንኩም ኣፍቅዱ።[5]

ተጠቃሚ ናይ ቴክኒክ ኩኑ

ኣብ ፈለማ ጠቢቕኩም ኣሰንይዎም። ኣብዚ ከኣ ንተክኒካዊ ተኽእሎታት ተጠቐሙሉ። በዚ ኣቢልኩም ብዘይፍቓድኩም ካብ ኢንተርነት ገለ ነገር ከየውርዱ ምቁጽጻር ትኽእሉ። መምርሒ ኣብ ግምጣል ናይዚ ገጽ ምምልካት ይከኣል።

ኣብነት ምኧን

መንእሰያት ንወለዶም ይዕዘቡን፣ብኣታቶም ይጽለዉን እዮም። ናይ ሓባር መስኮት ኮምፕዩተር፣ ተለቪዥን፣ ሞባይል ዛይርኣየሉ ግዜ መዲብካ ምትግባር ንብዙሓት ቤተ ሰባት ሓጊዙ እዩ።

ሓገዝ ሕተቱ

ብውላድኩም ትስከፉ'ዶ ኣለኹም? ብኸመይ ድሕነት ክወሓስ ከም ዝከኣል ከኣ ኣይትፈልጡን? ምስ ኣዕሩኽትኹምን፣ ትፈልጥዎም ሰባትን፣ወይ ሰብ ሞያ ተዘራረቡ። ሓግዙኒ ምባል ምልክት መንፍዓት እዩ።

ናይ ኣገባባት ስምምዕ ግበሩ

ናይ ስምምዕ ኣገባባት ካብ ከጋጥም ዝኽእል ሓደጋ ይዕቅብን፣ ኣንፈት የነጽርን። ቀልጢፍኩም ብሓባር ትሰማምዕሉ ኣገባባት ኣውጽኡ። ነዚ ዝምልከት ምኽርታት ኣብ ዝቕጽል ገጽ ተመልከቱ

[5] ንኣብነት ቅድም ጥራይ SMS ወይ ናይ Chat-Apps ከም Threema ደሓር ኣብ ምውዳእ ንእስነት ከኣ ዋላ ናብ Instagram, Snapchat ወይውን TikTok ምእታው ዘኽእላ ሓድሓደ መተግበሪታት (Apps)።

ሕግታት ብምስምማዕ ምትግባር።

ብዛዕባ ዝስዕቡ ጉዳያት ውዑላት ግበሩ፡

ርትዓዊነት

ንውላድኩም ስለምንታይ ኣብ ኢንተርነት እናተኸባበረ ምስ ሰብ ክዋሳእ ከም ዝግብኦ ኣረድእዎ። ከም መምርሒ ንኹሉ ተተግባሪ ይኸውን:

- «ብዛዕባ ካልኦት ሰባት ሕማቕ ኣይንዛረብን፣ ሕሜት ከኣ ኣይንዝርግሕን።»
- «ንማንም ሰብ ንገጽ ገጽ ደኣምበር፣ ኣብ ኢንተርነት ኣሉታዊ ነገር ኣይንብሎን። ኣብዚውን እናተኸባበርና ይኹን።»

ምምዕርራያት

ብዙሓት መተግበሪታት ሓበሬታ! እናበሉ ኣቓልቦና ክስሕቡ ይፍትኑ። ኣንጻርʼዚ ዝሕግዝ፡

- ሓበሬታታት ምጥፋእ ወይ ምድራት
- ድምጺ ናይ ንጥቀመሉ መጋበርያታት ምጥፋእ

ትሕዝቶታት

ናይ ዕድመ ገደብ ኣብ ኣጠቓቕማ መተግበሪታት (Apps) ጸወታታት (Games) ፊልምታት ምሕላው ንመተግበሪታት በብቑሩብ ጥራሕ ኣፍቅዱሎም

ንውሓት ግዜ፣ ግዜን ቦታን

ስነ ኣእምራዊ ጉድኣት ስለ ዘስዕብ፣ ሰብ ሞያ ናይ ኮምፕዩተር መጋበርያታት ቅድሚ ድቃስን ለይትን ኣብ ክፍሊ መደቀሲ መንእሰያት ክህልዉ ኣይድግፉን።

ብጎኑ ንውሓት ግዜ፣ ግዜን ቦታን ኣሰማሚዕካ ክውሰን ይግብኦ። ዝስዕብ መበጋገሲ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል፡

- ኣብ ዕላላት፣ መኣዲ፣ መደቀሲ ቆልዑ፣ ቅድሚ ቁርሲ፣ ሰንበት ቅድሚ ቀትሪ ካብ መስኮት ስእሊ ኮምፕዩተር፣ ተለቪዥን፣ ሞባይል ናጻ ዝኾነ ግዜን ቦታን ንምሉእ ቤተ ሰብ ዘጠቓለለ ምምዳብ።
- ካብ ምስ መስኮት ስእሊ መጋበርያታት ኮምፕዩተር ብዘይ ብእኡ ዝያዳ ግዜ ዕረፍቲ ይህልወና
- ንዝለዓለ ግዜ ናይ መጋበርያ ምጥቃም ምቁጽጻር ዝኽእል መገዲ (ንኣብነት Gamekonsole)

- ናይ ምጥቃም ኣገባባ ንቆልዓን ንዓኹምን ዝሰማማዕ ክኾኑ ይግብኦም።
- እቲ ቆልዓ ብዝነኣሰ መጠን፡ ናይ ስክሪን ግዜ ምውሓድ፡ ኣፕታት ምውሓድን ዝያዳ ምቁጽጻርን።
- መንእሰያት ብቐጻሊ ስለ ዝምዕብሉ፣ ኣገባባት፣ መመሊስካ ዝዝረበሎም ክኾኑ ይግብኦም።

ኣብ ምድላው ኣገባባት ቆየቛ እንተ ተላዕለ ህድኡ።

«ነዚ ኣገባባት ንምድቦ ዘለና፣ ንዓኻ ከነሕርቐ ዘይኮነ ንዓኻ ካብ ጉድኣት ንምድሓን እዩ»

ናይ መጠንቀቕታ ሓበርቲ ምልክታት

«ናይ ግድን ክጨንቐዶ ይግብኣኒ እዩ?»

መብዛሕትኦም እዞም ኣብ ታሕቲ ዝተሰምዩ ናይ መጠንቐታ ሓበርቲ ምልክታት ኣብ ኩሎም መንእሰያት ዝርኣዩ እዮም። ብዙሓት ካብኣታቶም እንተ ተራእዮም ቅርብ ኢልካ ምርኣይ የድልይ።

መራኸቢታት ጥራሕ ዘይኮኑ ንመንእሰያት ዘሸግሩ ካልኦት ብዙሓት ነገራት'ውን ኣለዉ። ምስ ውላድኩም ተዘራረቡ፣ ምስ መቓርብትኹም ተዛተዩ። ርግጸኛ እንተ ደኣ ዘይኮንኩም ብኣማኸርቲ ተሓገዙ። ኣድራሻ ኣብ'ዚ የማን ኣለኩም።

ከጋጥም ዝኽእል ናይ መጠንቕቕታ ሓባሪ ምልክት

- ዝተጋነነ ናይ ስምዒታት ምቕይያር ናይ ቅጭ ምባል ስምዒት
- ካብ ሰብ ምፍላይን ምእላይን
- ባህግን ተገዳስነትን ናይ ምዝንጋዕ ምጥፋእ
- ዕርክነት ምቕይያርን ምብትታኽን
- ኣብ ናይ ትምህርቲ ንጥፈታት ምሕማቕ
- ኣብ ናይ ድቃስ ልምዲ ለውጢ ምርኣይ
- ዝደጋገም ስምዒት ጓሂ
- ዝደጋገም ግርጭታት
- ብምድግጋም ገንዘብ ምስኣን
- ተወሳኺ ሃልኪ ኢንተርነት ኣስተብህሎ ንምድኻም

«ኣብዚ መወዳእታ መዓልታት ሕዙን ትመስል ኣለኻ፣ ዘሸግረካ ዘሎ ምንገርካኒ'ዶ?»

ማእከላት ምኽሪ

«ናብ ቤት ጽሕፈት ኣገልግሎት ምኽሪ ደዊለ እንታይ ክረክብ ይኽእል?»

እንተ ተጨንቒኩም ካልኦት ወለዲውን ተመሳሳሊ ጸገም ከም ዘለዎም ፍለጡ። ሓግዙኒ ምባል ከኣ ናይ መንፍዓት ምልክት እዩ። ናይ ኣብያተ ጽሕፈት ኣገልግሎት ምኽሪ ሰብ ሞያ ዝርድኣኹምን ሰብ ተመኲሮን እዮም። ኩሉ ዝርርባት ከኣ ብስትረት ዝተሓዝ'ዩ። ዋላ ስልኪ ምድዋል እውን ንቐድሚት ሓደ ስጉምቲ እዩ።ምኽርታት ናይ ኣብያተ ጽሕፈት ብናጻ ይወሃብ።

ናይ መማኸርት ቤት ጽሕፈት ኣብ ካንቶን ዙሪክ

- **elternnotruf.ch**
  ናይ 24-ሰዓታት ኣገልግሎት ምኽሪ ብተሌፎን:
  0848 35 45 55
- ናይ ካንቶን ማእከላት ምኽሪ ንቖልዑን መንእሰያትን: **zh.ch/kjz**
- ኣብያተ ምኽርታት መንእሰያት ንወለዲውን ቀሩባት እዮም: **jugendberatung.me**
- ናይ ዞባኹም ቢት-ጽሕፈት ምክልኻል ወልፊ: **suchtpraevention-zh.ch/kontakt**

ኣገልግሎት ምኽሪ ንመንእሰያት

- ኣብ ዝኾነ እዋን፣ ስቱርን ዋጋ ዘይከፈሎን: **147.ch** ከም ኡውን ተሌፎን. 147
- ኣብያተ ኣገልግሎት ምኽሪ ንመንእሰያት: **jugendberatung.me**
- ኣገልግሎት ምኽሪ ወልፊ: **safezone.ch**

ሓገዝን ተወሳኺ ምኽርን

medien-kindersicher.de
ደረጃ ብደረጃ መምርሒታት ንቴክኒካዊ መከላኸልን ናይ ወለዲ ምድላዋትን

jugendundmedien.ch
ናይ ለበዋታት፣ ጭቡጥ ምኽርን ካልእ ጠቓሚ ሓሳባትን ዝሓዘ ናይ ፌደራል ወሃብቲ ሓበሬታ

mediennutzungsvertrag.de
መርኣዪ ንውዕል ብዛዕባ ኣጠቓቕማ መራኸቢታት

spieleratgeber-nrw.de
ናይ ጸወታታት ኣማኻሪ

thesocialdilemma.com
እታ «Das Dilemma mit den sozialen Medien» ወጥሪ ናይ መራኸቢ ብዙሓን ትበሃል ፊልም፡ መራኸቢታት ብዙሓን ከምይ ገይሮም ንኣቓልቦና ከም ዝስሕቡ ተረድእ። እታ ፊልም ብNetflix-Probeabo ኣቢልካ ዋል ምስ መንእሰያት ሓቢርካ ክትርኣይ ትከኣል እያ።

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test
ባዕልኻ ዝግበር ፈተነ ብዛዕባ ሃልኪ ኢንተርነት (Online-Konsum) ንመንእሰያት

እዚ ናይ ሓበሬታ ጥራዝ ብብዙሕ ቋንቋታት ተዳሊዉ ኣሎ፣
ካብ ኢንተርነት ምውራድን ናጻ ጠለብን (ZH):
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

ንምርድኡ ቀሊል ዝኾነ በራሪ መልእኽቲ፡
jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen

04. 2024 ስእልታት iStock, Crafft