HUS

ماوەی بەکارهێنانی شاشە و پەرەپێدانی زمانی منداڵان

ماوەی بەکارهێنانی شاشە دەتوانێت لە خراپترین حاڵەتدا ئەم کارلێکە گرنگانەی ڕووبەڕوو تێک بدات یان کەم بکاتەوە. لە ئەنجامدا منداڵ ئەو پراکتیزە و مۆدێلە زمانییە وەرناگرێت کە بۆ بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان پێویستە.

کاریگەری ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەسەر گەشەکردنی زمان

ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەلایەن منداڵانەوە:

ماوەی درێژی شاشە بۆ منداڵان دەتوانێت زیان بە گەشەکردنی زمانیان بگەیەنێت. تا منداڵ بچووکتر دەست بە بەکارهێنانی ئامێرە دیجیتاڵییەکان بکات، کاریگەری ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەسەر توانای زمانی زیاتر دەبێت.

بۆچی؟

- منداڵ دەرفەتی کەمتری هەیە بۆ پەیوەندی ڕووبەڕوو لەگەڵ گەورەکان.
- زیادەڕۆیی لە ماوەی بەکارهێنانی شاشەدا دەتوانێت ڕێگری بکات لە ئەزموونی ڕووداوە ئاساییەکانی ڕۆژانەی منداڵ و چاودێریکردنی ژینگە.
- فێربوون لە ڕێگەی شاشەیەوە هێندەی فێربوون بە شێوەی کەسی کاریگەر نییە. فێربوونی شتی نوێ لەڕێگەی شاشەکانەوە بەتایبەت بۆ منداڵانی خوار تەمەنی دوو ساڵ قورسە.
- هەروەها ماوەی بەکارهێنانی شاشە کاریگەری لەسەر تەرکیز و خۆڕێکخستن و لێهاتوویی کۆمەڵایەتی منداڵان هەیە. ئەمانە پەیوەندییان بە گەشەسەندنی زمانەوە هەیە.

ئەم ڕێنماییە زانیاری دەربارەی کاریگەرییەکانی ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەسەر گەشەکردنی زمانی منداڵ و ئامۆژگاری لەسەر چۆنیەتی بەڕێوەبردنی ماوەی بەکارهێنانی شاشە دەدات.

زمان چۆن پەرەدەستێنێت؟

منداڵان لە ڕێگەی کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا فێری زمان دەبن. یەکێک لە ڕێگاکانی بەرەوپێشبردنی گەشەکردنی زمان ئەوەیە کە منداڵ و دایک و باوکەکە شتێکی هاوبەشی سەرنجیان هەبێت (بۆ نموونە، هەڵگەڕانەوەی لاپەڕەکانی کتێبێک، باسکردن لە یارییەک). هەروەها گەشەسەندنی زمان بە وەڵامدانەوەی دایک و باوک بۆ دەستپێشخەرییەکانی منداڵ بۆ پەیوەندیکردن و قسەکردن بە شێوەیەک کە منداڵ سەنتەری بێت و لەگەڵ تواناکانی منداڵدا بگونجێت، پشتگیری دەکرێت.

هەروەها منداڵان پێویستیان بە گەورەکان هەیە بۆ ئەوەی مۆدێلی دەوڵەمەند لە ڕووی زمانەوانییەوە بۆ فێربوونی وشەی نوێیان بۆ دابین بکەن. کاتێک دایک و باوک بۆ منداڵەکەیان دەخوێننەوە و لەگەڵ منداڵەکەدا سەیری وێنەکانی ناو کتێبەکان دەکەن، منداڵەکە فێری کۆمەڵێک وشەسازی و ڕستە و پێکهاتەی زمانی بەرفراوان دەبێت.

ماوەی بەکارهێنانی شاشە بە هاوبەشی:

هاوبەشکردنی ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەگەڵ دایک و باوک کاریگەرییە زیانبەخشەکانی ماوەی بەکارهێنانی شاشە کەمدەکاتەوە. کاتێک باس لە منداڵانی گەورەتر دەکرێت، تەنانەت ڕەنگە ماوەی بەکارهێنانی شاشەی هاوبەش یارمەتیدەر بێت بۆ فێربوونی وشەی نوێ، بۆ نموونە.

بۆچی؟

- سوودەکانی لەسەر بنەمای سەیرکردنی بەرنامەکە لەلایەن دایک و باوکانەوە لەگەڵ منداڵەکەیان و دەربڕینی چالاکانە و پەیوەستکردنی ڕووداوەکانی سەر شاشە بە جیهانی ڕاستەقینەوە، چ لە ساتەوەختەکەدا و چ دوای کۆتایی هاتنی بەرنامەکە.
- ڕەنگە بەرنامە پەروەردەییە گونجاوەکان لەگەڵ تەمەندا هانی منداڵ بدەن بۆ فێربوونی شتە نوێیەکان.

ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەلایەن دایک و باوکەوە:

تا دایک و باوکێک زیاتر ئامێرە دیجیتاڵییەکان بەکاربهێنێت، ئەگەری ئەوە زیاترە کە منداڵەکەیان کاتێکی زۆری لەسەر شاشە بەسەر ببات. ماوەی بەکارهێنانی شاشەی دایک و باوک، وەک بەکارهێنانی تەلەفۆن، دەتوانێت کاریگەری لەسەر کارلێکی دایک و باوک و منداڵ هەبێت و کەم بکاتەوە، بەمەش کاریگەری لەسەر گەشەکردنی زمانی منداڵەکەیان دەبێت.

بۆچی؟

- دایک و باوک نموونەن بۆ ماوەی بەکارهێنانی شاشە و خووی بەکارهێنانی شاشە لە ماڵەوە دادەمەزرێنێت.
- ئەگەر دایک و باوکێک سەرنجی لەسەر شاشە بێت، ئەوا بە سروشتی گرنگی بە منداڵەکەیان و دەستپێشخەرییەکانی منداڵەکە نادەن.

پێشنیارەکان بۆ ماوەی بەکارهێنانی شاشە:

- **منداڵانی تەمەن 0 بۆ 2 ساڵ:** بە هیچ شێوەیەک ماوەی بەکارهێنانی شاشە نییە.
- **منداڵانی خوار تەمەنی قوتابخانە:** تا دەتوانین درەنگ دەست پێبکەن. لە ڕۆژێکدا لە یەک کاتژمێر زیاتر سەیری بەرنامە و یارییە گونجاوەکانی تەمەن مەکەن. تا ئەو جێگایەی کە دەکرێت لەگەڵ دایک و باوک.
- **منداڵانی تەمەنی قوتابخانەی سەرەتایی:** ڕۆژانە لە دوو کاتژمێر زیاتر سەیری بەرنامە و یارییە گونجاوەکانی تەمەن مەکە، بەڵام تەنانەت ئەم بڕە ڕەنگە زۆر بێت. پێشنیار دەکرێت دایک و باوک چاودێری ڕەفتاری منداڵەکەیان بکەن دوای کۆتایی هاتنی ماوەی بەکارهێنانی شاشە. ئەگەر ماوەی بەکارهێنانی شاشە ببێتە هۆی نائارامی یان توڕەبوون، بۆ نموونە باشتر وایە کەمی بکەیتەوە.

ئامۆژگارییەکانی بەکارهێنان و بەڕێوەبردنی ماوەی بەکارهێنانی شاشە:

1. هەنگاوێک لە شاشەکە دوور بکەوەرەوە. پێویستە دوور بخرێتەوە لە بەکارهێنانی شاشە، بۆ نموونە لە کاتی چالاکییەکانی بەیانیان و ئێواران و کاتی ژەمەکان و هاتووچۆی ڕۆژانە.
2. ئەگەر بتوانرێت ماوەی بەکارهێنانی شاشە لەگەڵ دایک و باوکاندا هاوبەش بکرێت. لەگەڵ منداڵەکەت باسی ناوەڕۆکەکە بکە و یارمەتی بدە لەوە تێبگات کە لەسەر شاشەکە چی دەبینێت.
3. سەیری بەرنامەکان بکە یان بە زمانی ماڵەوە یان بە زمانی باخچەی ساوایان یان قوتابخانەی منداڵەکەت. منداڵی خوار تەمەنی خوێندن نابێت بۆ نموونە گوێ لە زمانی ئینگلیزی بگرێت لەسەر شاشە، مەگەر ئەو زمانە بێت کە لە خێزانەکەدا بەکاردێت.
4. پێگەیشتوو دەبێت ناوەڕۆکی ماوەی بەکارهێنانی شاشە بە پێی تەمەنی منداڵەکە هەڵبژێرێت. تەلەفزیۆن بژاردەیەکی باشترە لە ئامێرە مۆبایلەکان چونکە دەتوانرێت باشتر ناوەڕۆکەکەی کۆنترۆڵ بکرێت.
5. دوور بکەوەرەوە لە سەیرکردنی کورتە ڤیدیۆکان (بۆ نموونە ڤیدیۆ کلیپەکان لە YouTube یان کەناڵەکانی سۆشیال میدیا). بە تێکڕا خراپترین ناوەڕۆکن کە ئەگەری هەیە بۆ منداڵێکی گەشەسەندوو.
6. وەک دایک و باوکێک بیر لە کات و خووەکانی شاشەی خۆت بکەرەوە.
7. دوور بکەوەرەوە لە بەکارهێنانی ئامێرە دیجیتاڵییەکان بۆ ڕزگاربوون و سەرقاڵکردن لە هەست و ڕەفتارە تەحەداییەکان (بۆ نموونە، توڕەیی، بێزاری، چاوەڕوانی، وەرگرتنی یارییەک لە کەسێکی دیکە). ئەنجامدانی ئەم کارە ڕێگە نادات منداڵەکە مەشق بکات، بۆ نموونە ڕێکخستنی هەستەکان یان هاوبەشکردنی یاری لەگەڵ کەسانی تر.
8. ماوەی بەکارهێنانی شاشە بگۆڕە بە چالاکییە ئاساییەکانی ڕۆژانە (چێشت لێنان، پاککردنەوە، بازاڕکردن)، چوونە دەرەوە، وەرزشکردن، بۆیاخکردن، یاریکردن، چاودێریکردنی دەوروبەرت لەکاتی گەشتکردندا و قسەکردن لەسەر ئەوەی دەیبینیت.