



Foto Vera Hartmann Gockhausen

ቲቪን መቃልሒን ንህጻናት ቐልፊ የድልዮም ደ?

ሓበሬታ ካብ ሰደራቤት ትምህርቲ ሰዊስ
ብምትሕብባር ቪክቶሪያስን ብናሸናል
ፕሮግራም መንእሰያትን ምቃልሒን



ናኣሸቱ ሕጻናት ካብ ቲቪን መቃልሒን ነፃ ዝኮነ ናይ ቦታን ሂወት የድልዮም ኢዩ!

ሕጻናት ንመጻኢ ምዕባሌኦም ዝከውን ናይ ተፍጥሮ ስምዒታቶምን፣ ሓልዮት ፍቅሪን ከምኡ ድግ ምዝርራብ ምስ ናይቀረባ ቤተ-ሰቦም ን ሕጻናት ብብዝሒ ምዕዛብ ቲቪ፣ መቃልሒን ሓደ ፃቢ ብይሆ ንስድራቤት ይፍጠር ከምኡ ደግ ተንቃፊነቶም ይፃብይ።

ናኣሸቱ ሕጻናትን ችልዮን ኣብ ቲቪን መቃልሒን ቀልጢፎም የስትውዕሉ

ሕጻናት ብብዝሒ ናይ መቃልሒ ነገራት ካብ ቤተ-ሰቦም ይረኽቡ ኢዮም፣ ቲቪን መቃልሒን ምስመፃልታዊ ሂወትን ዝተኣሳሰር ኢዩ.

መብዛሕቱኡ ጊዜ እቶም ሕጻናት ካብኹም ንላዕሊ ናብቲ መሳርሒ ዝያዳ ችላሕታ ይገብሩ፣ ስለዚ መቃልሒን ቲቪን ከትጥቀሙ ከልኩም ተጠንቀቁ ሓላፊነት ዝመሎኡ ኣጠቓቕማ ክትጥቀሙ.

- ብዙሕ ምስ ሞባይልኩም ጊዜ ኣይተጥፉኡ.
- ኣብ ጥቃ ሕጻናት ደቁኹም ምስ ትህልዉ ኢንተርኔት ኣይትጠቀሙ.
- ምስ ደቁኹም ኣብ ትህልዉሉ ጊዜ ዕረፍቲ ወሰዱ ካብ መቃልሒ ነገራት.
- ንደቁኩም ብቲቪን መቃልሒን ከተቃባጥርሎምን ክተዛናገዕዎም ኣይትፈትኑ.

ድለት ሕጻናት

- ተካታትሊ ተግዳስነትን ናይ ዓይኒ ረክባት.
- ቀጻሊ ዘምደና.
- ጸጥታን ዕረፍቲን.
- ናይ ገዛእ ርእሶም ትርጉምን ተሞክሮን.
- ብዙሕ ናይ መጻወቲ ቦታን ጹፋይ ነፋስን.

ምጽዋት ትምህርቲ ኢዩ ምስ ኩሉ ትርጉም ን ምታብባዕ ናይ ኩሉ መዕባሌታትን ኢዩ.

ኣብ ገዛ ዘለዉ ነገራት ቡዙሓት ኣገስድስቲ ዝኾኑ መጻወት ነገራት ኣለዉ.

እቲ ሕጻን ችልዓ ዝክእሎም ነገራት ንኣብነት:

- ኣብ ሓደ ጎጣጥ ናይ ማይ መንቀርቅር ክገዳን ብምምላሕ.
- ብጣንካን ኣረጊት ባደላ ናይ ክሸነ ምጽዋት.
- ብናይ ዘኣረገ ክገዳን ሻርኔራ ምጽዋት.
- ዝተፈላለዩ ዓቕን ዘልዎም ካርቶናት ብምድራብን ብምገጥጣምን ወይ ደግ ብምእካብን ብምብታገን.
- ወ.ዘ.ተ.

ኣብ ደገ ደግ ቡዙሓት ኣገስቲ ነገራት ኣለዉ፣ ንኣብነት ምስማዕ፣ መርኣይ፣ ምሽታት፣ ምጥፃምን ምድህሳስን-ኣርዕስቲ መሃብ ምብልሓትን:

- ንኣብነት ምፈታን፣ ዝተፈላለዩ ኣእማን ምድርዳር.
- ኣረጊት ዕንጨይትን ኣግራብን ኣቁጽለትን ምሽታት.
- እቲ ጸቡቅ፣ ልሙጽ ሓድሽ ዝወደቀን ፈልላይት ምፍላጥ.
- ኣብ ሎጽ ወይ ደግ ጭቃ መኹዓትን ምጽዋትን.
- ሓደ ብማይ ዝፈጠር ሓስካ ምዕዛብን ምቕባርን.
- ወ.ዘ.ተ.

እዚ ሓበሬታ እዚ ብምትሕብባር ካብ ወልፊ ምክልኻል ቦታ ከተማ ዙሪክ፣ ኪኢላዊ ንሕጻናት ሕቶ ዙሪክ፣ ምስ ዝተፈላለዩ ኪኢላታትን ሰራሕተኛታት ምስ ሰዊስ ማሕበራትን ናይ ኣደታት ኣማኸርትን ዝተዳልዉ ኢዩ.

ናይ ምንባብ ምክሪ
 ዩናይትድ ሜዲያ.ሰሃ (jugendundmedien.ch)
 ናይ ዲጅታል መልኻኪ ፈልጠትን ዕድላትን
 ከምኡውን ንኣደጋ ንምቕላዕ ዘጣመረ ኢዩ፤
 ኣብ ናይዚ ሃገር ናይ ኢንተርኔት መርበብ ሓብሬታ
 ብዛዕባ መደባት ንመንእሰያትን መርበብ ሓብሬታ
 ምክሪን ማዕዳን ንሰደራቤት መማሃራንን ኣለይቲ ሰባት
 ኣብ ኸባቢኹም ኣለኩም።



Elternbildung CH
 Steinwiesstrasse 2
 8032 Zürich
 Tel. 044 253 60 60
 info@elternbildung.ch
 www.elternbildung.ch

