



„فرزند من همیشه در گوشی های هوشمند است...“

## توصیه برای استفاده از رسانه ها در خارج از ساعات مدرسه

گوشی های هوشمند، تبلت و کامپیوتر ابزار و همراهان ارزشمندی در زندگی روزمره هستند، اما در عین حال در صورت استفاده نامناسب، خطر دارند. توصیه های این برگه از والدین در هدایت علاقه فرزندان خود به تکنولوژی و کنترل استفاده از رسانه ها حمایت می کند. آنها به مهمترین جنبه ها محدود می شوند تا استفاده از آنها تا حد ممکن ساده باشد.

به طور کلی، والدین باید یک رویکرد فعال به موضوع استفاده از رسانه ها داشته باشند، با برنامه های خود برخورد کنند و در مورد استفاده از دستگاه ها همراه با فرزندان خود صحبت کنند.

### قبل از شروع مدرسه

کودکان در سنین پیش دبستانی نباید دستگاه های خود را داشته باشند. آنها باید مجاز به استفاده از آنها به شیوه ای هدفمند و برای مدت زمان محدود به منظور حساس یاد بگیرند که چگونه از رسانه ها و برنامه های دیجیتال استفاده کنند:

- استفاده از رسانه فقط در حضور والدین
- سرگرمی با بازی یا مصرف ویدئو حداکثر 30 دقیقه در روز با محتوای مناسب سن
- ارتباط از طریق اسکایپ، Facetime و WhatsApp تنها با والدین

### هنگام حضور در مدرسه

تا کلاس هفتم، زیر اعمال می شود: گوشی های هوشمند در طول زمان تکلیف خارج از دسترس کودکان است. والدین باید بدانند و اجازه دهند که چه برنامه ها، بازی ها و رسانه های سرگرمی استفاده می شود. زمان ذکر شده در توصیه های سطح درجه زیر حداکثر زمان برای هر روز است. استفاده کوتاه تر در یک روز نمی تواند منجر به استفاده طولانی تر در روز دیگر شود.

بسته به عواملی مانند عملکرد مدرسه و فعالیت بدنی، توصیه ها ممکن است از موارد زیر منحرف شود: اگر یک کودک نمرات خوبی داشته باشد و در ورزش های ورزشی فعال باشد (نه ورزش های الکترونیکی!)، استفاده از رسانه های مجاز می تواند گسترش یابد. اگر کودک نمرات ضعیفی داشته باشد یا خیلی فعال نباشد، استفاده از رسانه ها باید محدود شود.

توصیه هایی برای سطح درجه

### 1st + 2nd درجه

در دو سال اول مدرسه، کودکان هنوز نباید دستگاه های خود را داشته باشند. استثنا یک تلفن همراه ساده در صورت لزوم است. استفاده از رسانه ها باید در درجه اول در حضور والدین انجام شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها *	برنامه های ارتباطی مشترک **	مصرف کل رسانه ***
حداکثر 30 دقیقه	اسکایپ، WhatsApp، Facetime	حداکثر 60 دقیقه

### 3rd + 4th کلاس

از کلاس سوم، ممکن است دیگر امکان پذیر نباشد که کودکان گوشی هوشمند خود را داشته باشند. با این حال، زمان استفاده از رسانه ها یکسان باقی می ماند، محتوا سازگار است. استفاده می تواند به طور فزاینده ای بدون حضور والدین انجام شود، اما محتوا هنوز هم باید نظارت شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها *	برنامه های ارتباطی مشترک **	مصرف کل رسانه ***
حداکثر 45 دقیقه	واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک	حداکثر 60 دقیقه

### کلاس پنجم

پس از انتقال به Realschule، Mittelschule یا Gymnasium، کودکان باید به طور کلی تنظیم مجدد شوند. استفاده از رسانه ها می تواند گسترش یابد.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها *	برنامه های ارتباطی مشترک **	مصرف کل رسانه ***
حداکثر 60 دقیقه	واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک	حداکثر 90 دقیقه

### کلاس 6 + 7

استفاده از رسانه ها می تواند به صورت جداگانه گسترش یابد.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها *	برنامه های ارتباطی مشترک **	مصرف کل رسانه ***
حداکثر 75 دقیقه	واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک	حداکثر 120 دقیقه

### 8th - 10th کلاس

از کلاس هشتم به بعد، استفاده از رسانه ها بر اساس سهمیه هفتگی است که به طور مستقل توسط کودک توزیع می شود. مهم: اگر کودک نمرات بد یا فعالیت بدنی کمی نشان می دهد یا به سختی ارتباط اجتماعی با همسالان خود را حفظ می کند، مقررات کلاس ششم + هفتم باید یک یا احتمالاً دو سال تمدید شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها *	برنامه های ارتباطی مشترک **	مصرف کل رسانه ***
حداکثر 14 ساعت در هفته	واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک	حداکثر 21 ساعت در هفته

\* محتوای متناسب با سن باید تضمین شود.  
\*\* برنامه های کاربردی فوق منعکس کننده واقعیت فعلی زندگی برای بسیاری از والدین و دانش آموزان است. لطفا توجه داشته باشید که هرگونه انحراف قانونی سازگار و سن مناسب استفاده از برنامه (برخی از برنامه های ذکر شده به طور رسمی تنها از سن بالاتر مجاز).  
\*\*\* به علاوه استفاده از رسانه های اجباری مدرسه و برنامه های آموزشی / دانش والدین انتخاب شده است.

### اطلاعات بیشتر

وب سایت های زیر اطلاعات بسیار خوب و جامع در مورد موضوع استفاده از رسانه های دیجیتال ارائه می دهند:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

تنظیمات ایمن کودک و نوجوان برای همه دستگاه ها و برنامه های محبوب. خدمات به روز رسانی شخصی برای پیشرفت های جدید.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

اطلاعات گسترده در مورد استفاده مناسب از رسانه ها. صفحه ورود خوب برای یک مرور کلی.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

توضیحات مختصر از رسانه ها و بازی های محبوب. خوب برای درک و صحبت کردن همراه.

