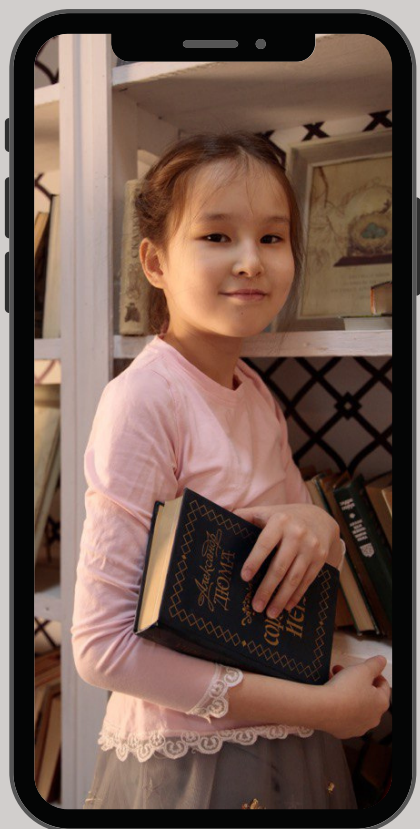


6-12 ЖАСҚА АРНАЛҒАН МЕДИАПЛАН



Гаджет қолдануға болмайтын орындар

Балалар гаджет қолдануға болмайтын жерді білуі керек.

Жатын бөлме

- Құрылғы түнде баланың бөлмесінен алыс жерде қуатталады
- Қоңыраулар мен хабарламалар баланың ұйқысына кедергі келтіруі мүмкін
- Балалар ұйықтар алдында гаджетті қолдануды, тексеруді әдетке айналдырмауына көмектесіңіз
- Гаджет қуатталған кезде түсетін жарық бала ұйқысының сапасына әсер етуі мүмкін

Ас үйде немесе асханада

- Отбасыңызбен тамақтанғанда немесе басқа да жиында гаджеттер қолданбаңыз.
- Балалар кішкентай кезінен қай кезде гаджет қолдануға болмайтынын білулері керек.

Гаджет қолданбайтын уақыт

Балалар кішкентай кезінен қай кезде гаджет қолдануға болмайтынын білулері керек.

Отбасына арналған уақыт

- Отбасына арналған уақыт дегеніміз- жанұяның барлық мүшелері бірге болғанда немесе белгілі бір уақытта бос қосуын айтамыз. Мысалы, көлікке бәрі отырғанда немесе мектепке барғанда.

Түскі ас кезінде

- Тамақ ішіп отырғанда теледидарға немесе басқа да мобильді құрылғыларға қарамаңыз
- Көлікте (ұзақ сапарларды қоспағанда)
- Көшеден өткенде
- Мектептке
- Үй тапсырмасын орындағанда
- Ұйқыға бір сағат қалғанда

Күн батқанда экранға қарағанда:

Экранның жарығын азайтыңыз

Жатар алдында ойын ойнамаңыз және көңіл күйге әсер ететін контент қарамаңыз

Қарайтын контентті фильтрден өткізіңіз ♻

Пайдалы медиа-контентті таңдаңыз

- 80 000 астам тәрбиеге байланысты қосымшалар бар. Бірақ зерттеулердің нәтижесінде олардың сапасының төмен екені анықталды. Сондықтан пайдалы ақпаратты Common Sense Media-дан ағылшын тілінде іздеңіз. Қосымшадағы ойындар мен бағдарламалар балаларыңыз үшін жақсы контент таңдауға көмектеседі.

Гаджеттерді қалай пайдалану керек ✓

- Біз видеочатты тек отбасы, достарымыз үшін қолданамыз.
- Біз шығармашылығымызды дамытатын, білім алатын және басқа адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға көмектесетін қосымшаларды пайдаланамыз.
- Біз отбасылық ережелерге қайшы келетін бейне ойындар ойнамаймыз.
- Біз видео қосымшалар, ойындар мен шоуларды үйде үлкендердің көзінше көре береміз.
- Біз рұқсатсыз жаңа веб-сайттарға кірмейміз, видео көрмейміз.
- Біз Common Sense Media талдау жасаған немесе ата-анамыз тексерген тәрбиелік мәні бар бағдарламалар мен қосымшаларды қолданамыз.

Желіден тыс уақытта балансты сақтаңыз ✓

Бүгінгі таңда сандық және мультимедиялық құрылғылар өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Осыларды дұрыс мақсатта қолдансаңыз, пайдасы ұшан-теңіз. Бірақ, зерттеулердің нәтижесі көрсеткендей, отбасы, мұғалім, достармен жеке қарым-қатынастың дұрыс болуы балалардың дамуы мен білім алуына жақсы әсер етеді екен.

Баланың гаджет көру уақытына «ақылға қонымды шектеулер» енгізіңіз және оның бос уақыты:

- Далада ойнауға
- Кітап оқуға
- Достарымен болуға
- Lego конструкторы және бас қатырғышқа
- Отбасымен қарым-қатынасына қалуы керек.

Мобильді құрылғыларды қолданғанда, сыпайы болуды ұмытпаңыз

Мобильді телефон немесе мобильды құрылғым бар екен деп, қалай болса солай сөйлесуге және саған бір нәрсені түсіндіріп жатқанда қолдануға болмайды. Балаға тамақ ішкенде және біреумен сөйлескенде гаджет қолдануға болмайтынын түсіндіріңіз. Егер шұғыл жағдай болса, кешірім сұрап хабарласуға немесе жауап беруге болады.

Цифрлы азаматтық

Балаларыңызбен «цифрлық азаматтық» болу туралы сөйлесіңіз. Кибербуллинг және оның салдарын талқылаңыз. Егер сіздің балаңыз кибербуллингтің құрбаны болса, шұғыл шара қолдану керек. Онлайн қудалаудан балаларыңызға, жасөпірімдерге қауіп төнсе, жылдам әрекет етіңіз.

- Балаңыз көңіл күйін түсіретін күмәнді фото немесе хабарлама алса, бірден ата-анасына айтуы керектігін түсіндіріңіз.
- Балаға онлайн ешкімді ренжітпеуін және сыпайы болуды үйретіңіз.
- Басқаның жеке өмірін құрметтеуді үйрету
- Басқа адамның рұқсатсыз оның мәтін, фотосын басқаларға жіберуге болмайды
- Егер әлеуметтік желіде біреу зорлық-зомбылық көрсетсе, балағаттаса үлкендерге міндетті түрде айтуы керек.

Кибербуллингтің алдын алу ережелері:

- Әлеуметтік желіге өзіңіз туралы ақпарат жариялауға болмайды.
- Бөтен адамға фото жібермеу
- Виртуалды ойында немесе әлеуметтік желіде ата-анан рұқсатынсыз достар табуға болмайды. Танысу, чатта пікір алмасу немесе бейтаныс адаммен онлайн ойын ойнау өте қауіпті болуы мүмкін.