

# توافق خانوادگی

یک روش عالی برای شروع یک گفتگوی خانوادگی در مورد اینترنت و توافق بر محدودیت های واضح و روشن برای استفاده ایمن و مسئولانه.

## مدیریت زمان

چه مقدار زمان با دستگاه های خود صرف می کنیم؟

وقتی برای مدت طولانی از تکنولوژی استفاده می کنیم چه احساسی دارید؟

چگونه می فهمیم که کی استفاده از نمایشگر با زندگی خانوادگی تداخل دارد؟

برای جلوگیری از استفاده بیش از حد از اینترنت چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

## شروع کردن با...

دوست داریم در اینترنت چه کار بکنیم؟

از چه برنامه ها، بازی ها و وب سایت هایی بیشتر استفاده می کنیم؟

از طریق کدام دستگاه ها، فناوری ها، بازی ها به اینترنت دسترسی داریم؟

ما قبلاً قوانینی را در مورد استفاده از فناوری مورد نظر خود تنظیم کرده ایم؟ در توافق خانوادگی ما گنجانده شود؟

## محتوای اینترنتی

اگر چیزی در اینترنت دیدیم که غیرقابل اعتماد به نظر می رسد، چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

چه زمانی داندلود یک فایل، بازی یا برنامه ای یا باز کردن یک لینک امن است؟

آیا می دانیم شرایط سنی چیست یا رتبه بندی بازی ها و برنامه هایی که استفاده می کنیم چیست؟

آیا برای خرید از داخل بازی ها یا برنامه ها به محدودیت نیاز داریم؟

از کدام وب سایت ها می توانیم با خیال راحت استفاده کنیم؟

## اشتراک گذاری

اشتراک گذاری چه چیزی در اینترنت اشکال دارد یا ندارد؟

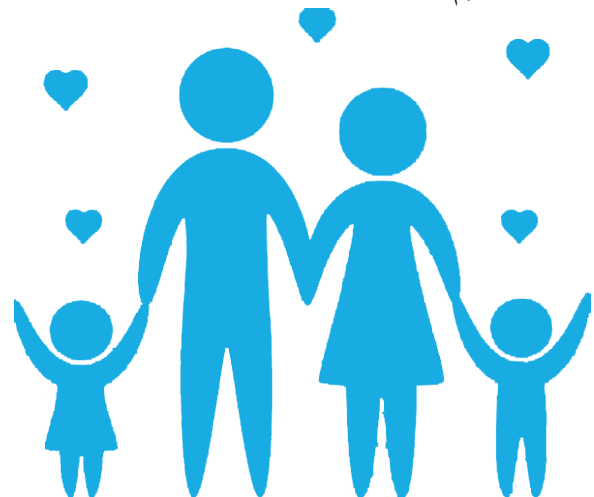
قبل از به اشتراک گذاشتن تصاویر و فیلم ها چه مواردی را باید کنترل کنیم؟

چگونه اطلاعات شخصی خود را ایمن نگه داریم؟

آیا به آدرس ایمیل خانوادگی برای استفاده در هنگام ثبت نام حساب های جدید نیاز داریم؟

آیا می دانیم چگونه از تنظیمات حریم خصوصی و رمزهای عبور قوی استفاده کنیم و چرا آنها مهم هستند؟

چگونه می توانیم با امنیت خاطر از ویژگی هایی مانند ویدیوی زنده و پنهان کردن محتوا استفاده کنیم؟



## اگر مسئله ای بوجود آمد...

⇨ اگر چیزی که در اینترنت دیدیم یا شنیدیم ما را ناراحت کرد، چه کار می توانیم بکنیم؟

⇨ اگر شخصی که فقط او را در اینترنت می شناسیم از ما درخواست عکس، ملاقات یا رد و بدل کردن اطلاعات شخصی کند، چه کاری باید انجام دهیم؟

⇨ آیا می دانیم که دکمه های گزارش و بلاک کردن کجا هستند؟

## ارتباط

⇨ چه کسی می تواند در اینترنت با ما چت یا بازی کند؟ آیا او را فقط در اینترنت می شناسیم یا در دنیای واقعی نیز با او آشنا هستیم؟

⇨ چگونه می توانیم هنگام برقراری ارتباط با افرادی که فقط در اینترنت آنها را می شناسیم، امنیت داشته باشیم؟

⇨ چگونه می توانیم دوستان خوبی در اینترنت باشیم؟

## در خاتمه ...

⇨ تنظیمات کنترل والدین چگونه می توانند به خانواده ما کمک کنند؟

⇨ اگر یکی از ما توافق خانوادگی را رعایت نکند چه اتفاقی می افتد؟

⇨ چه زمانی باید در توافق خانوادگی خود تجدید نظر کنیم؟

پس از صحبت در مورد استفاده خانواده از فناوری و اینترنت، به این فکر کنید که چه اقدامات ساده ای می توانید انجام دهید. چند نمونه برای سنین مختلف را پایین ببینید

چه کسی مسئول است؟

نیکوس و ماریا

بابا

(زیر ۱۱ سال)

افق هستیم که

من روزانه \_\_\_\_\_ دقیقه از تبلت استفاده خواهم کرد.

صفحاتی را که بچه ها به آن ها می روند نشانه گذاری می کنم تا بتوانند به راحتی آنها را پیدا کنند!

چه کسی مسئول است؟

مانولیس

مامان

(نوجوانان)

افق هستیم که

من مطمئن خواهم شد که تمام حساب های رسانه های اجتماعی من خصوصی هستند.

من عکس بچه ها را بدون اجازه آنها به اشتراک نمی گذارم.

# توافق خانوادگی

از این الگو برای ارسال رضایت نامه خود به صورت کتبی استفاده کنید. چرا آن را در یک مکان در معرض دید در خانه مانند روی یخچال یا یک تابلو قرار ندهید؟

## نکات اساسی

- 1** مطمئن شوید که هم بزرگسالان و هم کودکان آماده تغییر رفتار اینترنتی خود در نتیجه توافق شما هستند.
- 2** لحن خود را بررسی کنید. آیا روی رفتار منفی تمرکز می کنید یا رفتار مثبت را ترویج می کنید؟
- 3** مطمئن شوید که توافق تان برای تمام اعضای خانواده شما کار می کند و همه از آن راضی هستند.
- 4** توافق خود را در آینده بررسی کنید تا مطمئن شوید که منعکس کننده نیازهای فعلی و مناسب سن اعضای خانواده شما باشد.

## افق هستیم که

به عنوان مثال، ما در اینترنت با ادب و احترام رفتار خواهیم کرد.

چه کسی مسئول این خواهد بود

به عنوان مثال، همه ما تلاش خواهیم کرد که فقط نظرات و پست های مثبت را آپلود می کنیم.

اگر کسی به توافق پایبند نباشد چه اتفاقی می افتد؟

توافق ما تا چه زمانی ادامه خواهد داشت و چه زمانی آن را تمدید خواهیم کرد

امضاء ها: