



6 மற்றும் 13  
வயதுக்கு இடையான  
பிள்ளைகளின்  
பெற்றோர்களுக்கானது

டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக்  
கையாள்வதற்கான  
விதந்துரைகள்

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## தெரிந்திருப்பது நல்லது

டிஜிற்றல் ஊடகங்கள் இன்றைய உலகில் சர்வவல்லமை பொருந்தியது - இது பிள்ளைகளுக்கமானது. பெரியோர்கள் இணையத்தில் உரையாடுவது, இணையவழி ஊடாக அறிந்துகொள்வது மற்றும் பொழுதுபோக்குக்காக டிஜிற்றல் ஊடகங்களைப் பாவிப்பது போன்று, அவர்களும் அனுபவிக்கின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் தாமத தமது ஓய்வூதியத்தில் அல்லது பாடசாலைத் தேவைக்காக இணைய-உள்ளடக்கங்களைப் பாவித்துக் கொள்கின்றனர். ஆகவே ஊடகங்களைக் கையாளும் பல்வேறு விடயங்கள் குறித்து பெற்றோர்கள் பல கேள்விகளை முன்வைக்கின்றனர்.

ஒன்று நிச்சயமானது: அத்துடன் பிள்ளைகள் பாதுகாப்பு மற்றும் பொறுப்புணர்வுடன் டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்வதற்கு, அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பும் உதவியும் தேவைப்படுகின்றது - அத்துடன் சொந்த அனுபவங்களை சேமித்துக் கொள்வதுடன் ஒரு பாதுகாப்பான வரையறைக்கு உட்பட்ட அளவில் முயற்சித்துப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. பிள்ளைகள் தனித்துவமானவர்கள், அவர்களது வளர்ச்சி வித்தியாசமாக அமைகின்றது, ஆகவே விதிகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளை, வயதுக்கேற்ற விதத்தில் மட்டும் ஏற்படுத்துவது, அதிகவேளைகளில் குறிக்கோளை அடையச் செய்யாது. இருப்பினும் சில எடுத்துக்காட்டுப் புள்ளிகள் உள்ளன இ அவைகளால் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு பொறுப்புவகிக்கும் நபர்கள் நாளாந்த வாழ்வில் திருப்தியடையலாம்.

எமது விதந்துரைகளால் நாங்கள் உங்களை, சாதகமான மற்றும் ஆற்றல் மிகுந்த விதத்தில் ஊடகங்களைப் பாவிப்பது குறித்த கேள்விகளுடன் நடந்து கொள்வதற்கு உற்சாகப்படுத்த விரும்புகிறோம், பிள்ளைகளுடன் ஒன்றுசேர்ந்து உள்ளடக்கங்களைக் கண்டுகொள்வது, ஒழுங்குவிதிகளைத் தீர்மானிப்பது மற்றும் டிஜிற்றல் ஊடகங்களைத் தெரிந்துகொண்டு கையாள்வதாகும்.





## விதந்துரைகள்

### சீரான ஓய்வுநேர நிகழ்வுகளைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளைகள் டிஜிட்டல் ஊடகங்களுடன் மட்டும் செயலாற்றினால் அதை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள், இதைவிடவும் வேறு ஓய்வுநேரப் பொழுதுபோக்குகள் செய்யலாம் - உதாரணமாக வெளியில் அசைந்து கொள்வது, விளையாடுவது அல்லது சமவயதினரைச் சந்திப்பது. நித்திரைக்குச் செல்லமுன்பு படத்திரை ஊடகங்களைப் பாவிப்பது உறங்குவதைப் பாதிக்கலாம்.

### படத்திரை நேரங்களை நீங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து தீர்மானியுங்கள்.

இயலுமானவரை பிள்ளையுடன் ஒன்றுசேர்ந்து நீங்கள், ஒரு நாளுக்கு அல்லது ஒரு கிழமைக்கு எவ்வளவு நேரம் படத்திரை முன்பாக செலவழிப்பது என்பதைத் தீர்மானியுங்கள் (உதாரணமாக ஒரு தொடர் அல்லது ஒருவிளையாட்டுச்சுற்றுவரை). ஒரு தெளிவான எல்லையை நிர்ணயிப்பதுடன், அது கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். தீர்மானிக்கப்பட்டதைக் கடைப்பிடிக்காது-விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து முன்பாகவே தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

### இணைய பாவிப்பின்போது பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் ஒத்துழைப்பு வழங்குங்கள்.

இணையத்தளம் சந்தர்ப்பங்களையும் அபாயங்களையும் வழங்குகின்றது. இணையத்தளம் குறித்து தெளிவடைய நீங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவுங்கள், அதன்போது அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவதுடன், உங்களது அனுபவங்கள் குறித்து அவர்களுடன் உரையாடுங்கள்.

### உங்கள் எடுத்துக்காட்டு மாதிரியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் பெற்றோர்கள் மற்றும் வேறு பொறுப்புடையவர்க்கும் நபர்கள் பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரிகையானவர்கள். உங்கள் சொந்த ஊடகப்பாவனை வழக்கத்தை நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### வயதுக்கான அனுமதி வழங்கலை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

திரைப்படங்களில் வயதுக்கேற்ற அனுமதியை நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள் (FSK போன்றவை) மற்றும் விளையாட்டுக்கள் (PEGI, USK போன்றவை) அத்துடன் மேலதிகமாக அதன் உள்ளடக்கங்கள் பிள்ளைக்கு உகந்ததா என நீங்கள் யோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### பிள்ளைகள் பராமரிப்பை ஊடகங்கள் ஈடுசெய்யாது.

பிள்ளைகளை அமைதிப்படுத்த அல்லது திசைதிருப்ப டிஜிட்டல் ஊடகங்களைப் பாவிக்கக் கூடாது. அவைகள் பிள்ளைகளை உடல்நீதியாக அமைதிப்படுத்தும், ஆனால் உளநீதியாக ஊடகஉள்ளடக்கங்கள் தொடர்ந்தும் செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். இயலுமானவரை நாளாந்த வேலைகளில் பிள்ளைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

## மனம்திறந்த உரையாடல் வடிகட்டும் மென்பொருளைவிட முக்கியமானது.

குழப்பம் விளைவிக்கும் உள்ளடக்கங்கள் குறித்து பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ற விதத்தில் நீங்கள் உரையாடுங்கள். இயலுமானவரை தொலைக்காட்சி, கணனி/மடிக்கணனி மற்றும் ரப்லெற்களை பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் நீங்கள் வைக்காதீர்கள். வடிகட்டும் ஒரு மென்பொருள் பயனுள்ளது, ஆனால் முழுமையான பாதுகாப்பு வழங்கும் என்ற உத்தரவாதம் இல்லை.

## தனிப்பட்ட தரவுகள் மற்றும் இணையவழி அறிமுகங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

தனிப்பட்ட விபரங்கள் மற்றும் படங்களைப் பகிர்வது தனக்கும் பிறருக்கும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பது குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் உரையாடுங்கள். உங்களுடன் முன்பாகவே இதுகுறித்துக் கதைக்காமல், பிள்ளைகள் தமது சொந்த விபரங்களை மற்றவர்களுக்கு வெளியிடக்கூடாது. இணையவழி அறிமுகங்கள் பெரியோர்களுடன் ஒன்றுசேர்ந்து மட்டுமே அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

## படங்களைக் கையாளும் உரிமை குறித்து நீங்கள் அவதானமாயிருங்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனது சொந்தப் படம் குறித்து உரிமையுள்ளது. பகிர்வதற்கு அல்லது படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை அனுப்புவதற்கு முன்பாக படத்திலுள்ள நபரின் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## மிகுந்த மரியாதையுடன் கையாளும் ஒழுங்கு இணையத் தொடர்புகளிலும் இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தமது கருத்துக்கள் மற்றும் செய்திகளைத் தெரிவிக்கும்போது மிகமரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளுமாறு அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பிள்ளை இணையத்தில் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதாக உணர்ந்தால், அது கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும். சைபெர் அழுத்தம், ஏளனப்பேச்சு மற்றும் ஒதுக்குதல்கள் போன்றவற்றிற்கு, மேலதிகமாக ஒரு துறைசார் நபரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

## விமர்சன சிந்தனையை நீங்கள் ஊக்குவிப்புகள்.

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பிழையான அறிவிப்புகள் («Fake News») குறித்தும் அவற்றை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம் என்பது குறித்தும் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விளங்கப்படுத்துங்கள், எவ்வாறு விளம்பரம் இயக்கப்படுகின்றது, உதாரணமாக In-Game விளம்பரம் அல்லது உற்பத்திகளைத் தரம்பிரிக்கும் தலையீட்டு வீடியோக்கள்.

## ஊடகங்களுடன் ஒரு சாதகமான மற்றும் ஆக்கம் நிறைந்த சூழலை நீங்கள் ஏற்படுத்துங்கள்.

டிஜிற்றல் படங்கள், வீடியோக்கள் மற்றும் இசை போன்றவற்றை ஆற்றலுடன் கையாளுமாறு நீங்கள் உற்சாகப்படுத்துங்கள். சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்கு- அனுபவங்களைத்தரும் மிகச் சிறப்பான விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் உள்ளன. இவற்றுடன் பெருமளவு தெரிவாக கற்கும் உள்ளடக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளை இணையத்தளங்கள் வழங்குகின்றன.



## மேலதிக தகவல்கள்

ஊடக நம்பிக்கையை ஊக்குவிப்பதில் இளையோர்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் தேசிய அடித்தளங்களாகும். **பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் பாதுகாப்பாகவும் பொறுப்புணர்வுடனும் டிஜிற்றல் ஊடகங்களைக் கையாள்வதை, நாங்கள் விரும்புகிறோம்.** ஆகவே நாங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பு நபர்கள் அத்துடன் கற்பிற்கும்- மற்றும் துறைசார் நபர்களுக்கு தகவல்கள், எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் விதந்துரைகளை வழங்குகின்றோம்: [www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

இந்தக் கையேடு 6 மற்றும் 13 வயதுக்கு இடையான பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள், பராமரிப்பு- மற்றும் பொறுப்புவிக்கும் நபர்களை நோக்காகக் கொண்டது (பிறிமார் பாடசாலைவயது). **இன்னும் இரண்டு மேலதிக கையேடுகள் உள்ளன**, ஒன்று 7 வயதுவரையான குழுக்களுக்கான விதந்துரைகள் (முன்பள்ளி வயதானவர்களுக்கு) அத்துடன் இன்னொன்று இளையோர்களது (12 தொடக்கம் 18 வயதானவர்கள்) பெற்றோர்கள் மற்றும் பொறுப்பாளர்களுக்கானது. **அனைத்துக் கையேடுகளும் 16 மொழிகளில் கிடைக்கும்.** நீங்கள் அவைகளை எமது இணையத்தளத்தில் இலவசமாக அனுப்பிவைக்குமாறு கோரலாம் அல்லது தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதைவிடவும் எமது இணையத்தளத்தில் மேலதிக தகவல்களுடனான அனைத்து விதந்துரைகள், இணையத் தொடர்புகள் மற்றும் விளக்கங்களை நீங்கள் காணலாம்: [www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)



## வெளியீடு செய்தது

இளையோர் மற்றும் ஊடகங்கள்

ஊடக நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும் தேசிய அடித்தளம்.

சமூகக் காப்புறுதிக்கான மத்திய அரசதிணைக்களம்

மற்றும்

ZHAW பயன்பாட்டு அறிவியலுக்கான குரிச் உயர்கல்லூரி

பயன்பாட்டு உளவியல் துறை

ஊடகஉளவியல் துறைசார்குழு

முகாமையாளர்: பேராசிரியர். கலாநிதி. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

படங்கள்: Pia Neuenschwander, photopia.ch

கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளல் (இலவசம்):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளும் இலக்கம்: 06.20 2000 318.862.tam

Tamil

©2020 இளையோர் மற்றும் ஊடகங்கள், ஊடக நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும்

தேசிய அடித்தளம், சமூகக் காப்புறுதிக்கான மத்திய அரசதிணைக்களம் /

ZHAW பயன்பாட்டு அறிவியலுக்கான குரிச் உயர்கல்லூரி

Zurich University  
of Applied Sciences

zhaw

School of Applied  
Psychology

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Social Insurance Office FSIO