



PURPOSEFUL PARENTING
ACADEMY



TEKNOLOJIA KWA WATOTO

Kuwa Raia wa Kidijitali Muwajibikaji



FREE RESOURCE





MPANGO WA MATUMIZI YA VIFAA VYA TEKNOLOJIA KWA WATOTO

Kuwa Raia wa Kidijitali Muwajibikaji

1. Uraia wa Kidijitali (Digital Citizenship)

Uraia wa Kidijitali ni nini?

Uraia wa Kidijitali ni kuhusu kutumia teknolojia, kama vile kompyuta na intaneti, kwa uwajibikaji unaposhirikiana na jamii.

Raia wa Kidijitali ni nani?

Raia wa Kidijitali ni mtu yeyote anayetumia intaneti na teknolojia mara kwa mara. Hata hivyo, ili uwe raia mwema wa kidijitali, ni lazima uweze kutumia teknolojia kwa njia ambayo ni salama, yenye uwajibikaji, na yenye heshima kwako mwenyewe na kwa wengine. Fikiria kama kuwa raia mwema katika jamii yako ya kimwili (physical community). Nidhamu yako katika jamii ya kimwili lazima iwe sawa na ile ya jamii ya mtandaoni. Utakumbukwa milele kwa kile ulichosema au kuchapisha mtandaoni, kwa hiyo zingatia 'mbofyo wako mmoja' (mind your 'one click').

Ili kuwa raia mwema wa kidijitali fanya yafuatayo:

1. Jilinde Mwenyewe

Linda taarifa zako za faragha (kama vile majina yako kamili, maeneo unayoishi, au nywila).Jua jinsi ya kutambua uwongo au utapeli mtandaoni (watu wasio waaminifu wanaojaribu kukuvutia

ili wakupe pesa au kuomba maelezo yako ya kibinafsi).Weka usawaziko (balance) wenye afya kati ya muda wa kutumia vifaa (screen time) na shughuli za maisha halisi ili kulinda ustawi wako.

2. Kuwa Mwenye Heshima (Watendee wengine vizuri)

Kuwa mkarimu na tumia maneno mazuri katika ujumbe na maoni (hii wakati mwingine inaitwa "netiquette" /adabu za mtandaoni). Epuka unyanyasaji wa kimtandao (cyberbullying) na watetee wengine wanaotendewa vibaya. Fikiri kabla ya kuchapisha, kwa sababu kile unachoweka mtandaoni kinaweza kubaki hapo milele. Machapisho yako ya mtandaoni ni nyayo zako za kidijitali (digital footprints)!

3. Kuwa na Uwajibikaji (Fuata Kanuni)

Tumia teknolojia kujifunza na kuunda, si kuumiza au kudanganya wengine. Heshimu haki miliki ya watu wengine (intellectual property). Kwa mfano, usichukue picha, maudhui au muziki unaopatikana mtandaoni bila ruhusa kutoka kwa wamiliki.

4. Zingatia Tunu Zako Binafsi na za Familia

Maudhui, maoni au kushiriki kwako kunadhihirisha tunu zako binafsi. Watu wanaweza kuelewa aina ya familia uliyolelewa na mengine mengi kwa namna unavyofanya au kusema mtandaoni. Kwa hivyo, nyayo zako za kidijitali (digital footprint) pia ni chapa yako (brand), kibinafsi na kitaaluma.

5. Kuwa Mwenye Akili (Be Intelligent)

Jifunze, ondoa uliojifunza yaliyopitwa na wakati kisha jifunze tena upya (Learn, unlearn, relearn). Sikiliza na shiriki na maudhui yanayoambatana na tunu (values), shauku (passion/interest) au kusudi lako (purpose). Usijisumbue na maudhui yasiyo na maana

na yanayokashifu kutoka kwa raia wengine wa mtandaoni wasio na uwajibikaji. Kua katika ujuzi wako na thamini maendeleo yako binafsi (personal development) ili kuwa mtu bora kila siku.

6. Dumisha Utu wako Mtandaoni kama Ulivyo Uraiani

Kuwa mmoja na yule yule katika jamii ya kimwili na mtandaoni. Epuka nyuso mbili (double faces). Jionyeshe kama mtu yule yule mwenye tunu zile zile kimwili na mtandaoni.

2. Matumizi ya Muda wa Skrini (mbaotepe) na Vipaumbele

Muda wa Kutumia skrini ni nini?

Muda wa Kutumia skrini ni jumla ya muda unaotumika ukiwa unatazama au kutumia kifaa chochote cha teknolojia kama vile kompyuta, simu ya mkononi, au televisheni.

Raia bora wa kidijitali wanajua jinsi ya kugawa na kutumia muda wao wa kutumia vifaa vya teknolojia na shughuli za maisha halisi kama vile kucheza michezo ya kimwili, kufanya mazoezi, kusoma vitabu, kufanya kazi za shule, kuchora, kupaka rangi, kuendesha baiskeli, na kusaidia kazi za nyumbani, miongoni mwa mengine.

Je, Naweza Kufahamu ni Muda Kiasi Gani wa Kutumia Skrini?

Usijali, tumekurahisishia ratiba yako ili uchague tu muda wako!

Pitia mwongozo uliopendekezwa unaolingana na umri wako na uangalie muda wako unaoruhusiwa wa kutumia skrini. Ingawa unaweza kuruhusiwa saa moja au zaidi (kulingana na umri), inashauriwa kugawa muda huo katika dakika chache chache.

Unaweza kutumia kengele ya kidijitali ya 'time-out' au utumie kengele ya nje ambayo inaweza kukuonya wakati umefika wa shughuli inayofuata nje ya skrini.

Punguza muda wa kutumia skrini kwa siku ambazo una muda wa ziada wa kazi za shule za mtandaoni au za kidijitali. Kwa mfano, ikiwa kazi yako ya shule inayohitaji matumizi ya kompyuta au utafutaji vitu kwenye intaneti inakuchukua zaidi ya saa moja, basi toa sadaka (sacrifice) muda wako wa michezo ya mtandaoni au muda mwingine wa kutumia skrini, au tumia muda mfupi iwezekanavyo (mfano, dakika 30 hadi 45 tu kwa siku).

Ratiba iliyopendekezwa itakuwezesha kukua na kuendeleza kipaji chako na ujuzi mwingine kama vile kujidhibiti, usimamizi wa muda, kupanga na kupangilia mambo yako, kupumzika, kusikiliza, mawasiliano yenye ufanisi na mengine mengi.

Umri	Muda Pendekezwa	Utaratibu na Vipaumbele
Miaka 0-2	Hakuna	1. Hakuna skrini ya aina yoyote ili kuruhusu ukuaji wa utambuzi (cognitive development). 2. Mzazi imarisha mahusiano (physical interaction) na mtoto wako 3. Mjenge mtoto stadi za kutambua vitu halisi vinavyoshikika 4. Mtoto asiguse wala kutumia simu ya mzazi.
Miaka 3-5	Saa 1 kwa siku iliyogawanywa katika dakika 30:30 or 25:35	1. Daima tazama na mtu mzima. 2. Maudhui ya elimu pekee (educational apps/programs). 3. Hakuna skrini wakati wa chakula/kula. 4. Hakuna skrini wakati wa kulala.

		5. Usiguse wala kutumia simu ya mzazi.
Miaka 6-9	Saa 1 dk 30 kwa siku iliyogawanywa katika dakika 30:30:30	1. Hakuna skrini chumba cha kulala 2. Weka kifaa cha skrini katika eneo la pamoja (common area) au vikabidhi kwa wazazi. 3. Jikite katika kujifunza stadi mbalimbali (kwa vitendo) huku ukiboresha uwezo wako wa kufikiri na kutatua changamoto ndogondogo bila usaidizi wa mzazi au mtu mzima 4. Gawa muda vizuri wa michezo na usomaji au programu za kielimu 5. Usiguse wala kutumia simu ya mzazi.
Miaka 10-12	Mpaka masaa 2 kwa siku yaliyogawanywa kwenye Kompyuta:Runinga:Michezo ya kielektronic (e-games) Weka mapumziko kila baada ya dakika 45 mpaka saa 1 ili kufanya shughuli nje ya skrini kabla ya kurudi tena	1. Kazi za shule kwanza. Fanya kazi za shule kabla ya kutumia skrini ya aina yoyote ile. 2. Matumizi ya skrini yaanze baada ya majukumu ya nyumbani (kazi za nyumbani) kumalizika. 3. Hakuna skrini saa moja kabla ya kulala. Upe ubongo wako muda wa kupumzika. 4. Acha simu simu/laptop/mchezo wa kielektroniki katika eneo la wote (common area) ili usishawishike kuichukua ukiwa kitandani. 5. Usitumie simu kwa ajili ya kengele (alarm). Tumia kengele (alarm) ya aina nyingine (mfano saa) ili kuepuka jaribio la kulala na simu). 7. Hakuna Simu yako binafsi
Miaka 13-15	Mpaka masaa 2 kwa siku lakini kipaumbelele iwe katika masuala ya shule na kujifunza stadi mbalimbali	1. Kama hapo juu. Hata hivyo tanguliza kazi za shule (masomo) na kazi za nyumbani kwanza 2. Hakuna simu binafsi 3. Jali muda unaotumia kwenye skrini ulenge kukujenga stadi fulani fulani za maisha 4. Tumia teknolojia kujifunza angalaa stadi moja kwa siku au wiki(one skill

		a day/week) mfano kutengeneza App, kutumia lugha ya computer (coding and programming) 5. Jenga uaminifu kwa wazazi na mawasiliano ya wazi ili uaminike katika kupatiwa vifaa hivyo kwa matumizi chanya
Miaka 16-18	Mpaka masaa 3 kwa siku lakini kipaumbelele iwe katika masuala ya shule na kujifunza stadi mbalimbali ikiwemo kutumia vifaa vyenye skrini katika kufundishia wengine walio mbali nawe	1. Zingatia utaratibu na vipaumbele vyote vilivyokwisha kutajwa hapo juu 2. Onesha nidhamu ya hali ya juu katika matumizi ya vifaa hivyo ili kuwaonesha njia wadogo zako (ongoza kwa kuwa mfano bora na kioo kwao) 3. Jitengeneze na kujinoa zaidi katika stadi za maisha zitakazokusaidia kujiajiri mapema mfano namna ya kuzungumza mbele za umati (public speaking), mapishi mbalimbali, kusuka nywele, lugha na programu za kompyuta, kufundisha nk 4. Pia unaweza kutumia vifaa hivyo vya teknolojia katika kujitafutia ufadhili wa masomo

MAENEO YASIYORUHUSIWA SKRINI (SCREEN-FREE ZONES)

Je, wewe ni raia mwema wa kidijitali? Hii ndiyo siri ya kuwa mtumiaji wa kidijitali mwenye adabu. Jambo hili linapaswa kuongozwa na wazazi wako tangu mwanzo. Hata hivyo, ikiwa hakuna sheria hizi zilizowekwa nyumbani kwenu, unaweza kuanza sasa kuchagua maeneo haya na kufuata sheria za nidhamu binafsi. Zingatia kufanya maeneo na nyakati hizi kuwa sehemu zisizo na skrini kabisa:

1. **Wakati wa Chakula:** Tumia muda huu kufurahia mlo na kuzungumza na familia yako kuhusu siku yako. Weka mbali skrini yoyote na zima TV ili kuruhusu mwingiliano mzuri na ndugu au wanafamilia.

2. **Chumba cha Kulala (wakati wa kulala)** Skrini karibu na kitanda chako zinaweza kukuzuia kupata usingizi mzuri. Zinaweza kukushawishi kutazama au kuperuzi kwa muda mrefu ikiwa usingizi unachelewa kuja. Usikubali kuwa na TV chumbani kwako. Waombe wazazi wako waiondoe (ikiwa tayari unayo). Ikiwa unatumia kompyuta mpakato (laptop) au simu ya mkononi chumbani kwako, hakikisha umeizima na kuiweka sehemu nyingine, kwa mfano sebuleni au eneo la wote.
3. **Michezo ya Nje:** Unapokuwa nje, acha simu ndani! Kukimbia, kuruka, na kucheza na marafiki ni muhimu sana kwa mwili na ubongo wako.
4. **Jikoni (Wakati wa kupika):** Unapopika na hasa unapotumia majiko ya gesi, hakikisha simu yako au skrini yoyote iko mbali kwa madhumuni ya usalama na uelekeze akili yako kwenye mapishi. Hii itakusaidia kuepuka chakula kuungua, milipuko, au mwingiliano wowote wa moto kwenye kifaa chako.
5. **Wakati wa Sala/Ibada:** Kifaa chako lazima kizimwe na kiwekwe mbali na chumba cha sala au wakati wa ibada. Usitumie simu yako kamwe wakati wa kuabudu au kusali. Mheshimu Mungu na uabudu/usali bila usumbufu wa kidijitali.
6. **Vikao vya Familia:** Kifaa chako lazima kiwekwe mbali ili kuruhusu umakini wakati wa familia kwa ajili ya kuimarisha mahusiano, kutafakari, na kufuata ajenda za kikao. Wageni au Marafiki Wanapokuwepo: Achana na skrini na kifaa kingine chochote cha kidijitali ili uweze kuzungumza na kutangamana ana kwa ana na wageni au marafiki. Hapa kuna tafsiri ya maelezo hayo kwa Kiswahili, ikifuatiwa na mapendekezo ya maeneo mengine unayoweza kuongeza:
7. **Unapokuwa na Marafiki:** Unapokuwa na marafiki, ni wakati mzuri wa kuungana na kushiriki katika mazungumzo na michezo ya ana kwa ana (physical games). Punguza matumizi ya michezo ya kielektroniki (e-games) ili kuwa na ushirikiano bora na kujenga mahusiano yenye afya na marafiki zako.

8. **Mtoko wa Familia:** Huu ni wakati wa kuimarisha mahusiano na familia na kufurahia. Kifaa chako au skrini lazima vitumike kwa kiasi kidogo sana ili kuruhusu muda wa kutosha wa shughuli za kijamii za familia. Furahia nyakati hizo bila usumbufu wa vifaa. Ungana na wazazi na ndugu zako kupitia mazungumzo, kicheko, michezo, na ufurahie!
9. **Muda wa Kazi za Nyumbani (Homework):** (Mbali na zile zinazohitaji matumizi ya skrini au teknolojia): Ili kuhakikisha umakini kwenye kazi zako za shule, hakikisha skrini zote zimezimwa na ziko mbali na meza yako ya kazi. Maliza kazi zako za nyumbani kwanza na majukumu mengine yanayokukabili kabla ya kugusa skrini.
10. **Asubuhi na Usiku wa Manane:** Hakikisha hauko mtandaoni na hautumii skrini yoyote mapema asubuhi na usiku wa manane. Asubuhi ni wakati ambapo mara nyingi unajihisi mchangamfu na mwenye nguvu. Tumia saa za mapema asubuhi kwa ibada. Hata kama usingizi ukatika, usijaribu kutumia skrini au kucheza michezo ya kielektroniki kwani itakufanya uamke ukiwa umechoka sana na kujihisi vibaya.

Maeneo Mengine Unayoweza Kuongeza (Additional Zones)

Kama unataka kuongeza maeneo mengine ili kuwa na nidhamu kamili, unaweza kuzingatia haya:

11. **Ndani ya Gari/Usafiri wa Umma:** Badala ya kuangalia simu, tazama mazingira ya nje au zungumza na watu mliosafiri nao. Hii inasaidia ubongo wako kupumzika na kuzuia kichefuchefu kinachosababishwa na kusoma kwenye gari.
12. **Bafuni/Chooni:** Watu wengi wana tabia ya kuingia na simu bafuni. Hii si salama kwa kifaa (kinaweza kuanguka kwenye maji) na pia ni eneo ambalo unapaswa kuwa makini na usafi wako binafsi bila usumbufu.

13. **Dakika 30 Kabla ya Kulala:** Tenga muda huu kama "Digital Sunset" (Kuzama kwa jua kwa kidijitali). Zima vifaa vyote ili kuandaa ubongo wako kwa ajili ya usingizi mzito.
14. **Wakati wa Kusubiri (Waiting Rooms):** Unapomsubiri daktari au mtu fulani, jaribu kukaa na mawazo yako au kusoma kitabu cha karatasi badala ya kutoa simu mara moja. Hii inajenga uvumilivu.

Kwa mawasiliano zaidi

WhatsApp: +255759207620; Dodoma, Tanzania