



سن بلوغ دیجیتال چنده؟

به بهانه نتایج یک نظر سنجی که نشان می دهد ۵۳ در صد والدین کشور های عضو اتحادیه اروپا راجع به فعالیت کودکان شان در فضای آنلاین نگرانند؛ از مفهومی به نام سن بلوغ دیجیتال گفتم

فرنگیس یاقونی | مترجم
liberty.edu و europarl.europa.eu | منابع

محوری

در دنیای امروز، فضای مجازی و اینترنت بخش بسیار مهمی از زندگی ما را تشکیل می دهد اما فضای مجازی با وجود امکانات بسیاری که در اختیار کاربران قرار می دهد به عنوان یک محیط با احتمال آسیب به کودکان شناخته می شود. در سال ۲۰۱۸، مفهوم جدیدی به اسم «سن بلوغ دیجیتال» پدید آمد. این مفهوم نخستین بار زمانی که فرانسه تصمیم گرفت تا قانون مصوب سال ۱۹۷۸ خود را در زمینه حفاظت از داده های شخصی با مصوبه سال ۲۰۱۶ اتحادیه اروپا در باره حفاظت از داده ها و اطلاعات شخصی در فضای مجازی انطباق دهد، مطرح شد. در آن سال، فرانسه سن بلوغ دیجیتال را ۱۵ سال تعیین کرد و بلژیک هم به حداقل سن ممکن یعنی ۱۳ سال اکتفا کرد اما بلوغ دیجیتال چیست و توصیه های روان شناسان کودک در این باره چه می گوید؟

● بلوغ دیجیتال چیست؟

بلوغ دیجیتال به مرحله ای از رشد و توسعه در کودکان و نوجوانان اطلاق می شود که آن ها با فضای مجازی، اینترنت و فناوری های دیجیتال آشنایی می شوند. در این مرحله افراد به طور کامل قادر به استفاده از فناوری های دیجیتال برای بهبود زندگی شخصی و اجتماعی شان هستند و باید از خطراتی که ممکن است از استفاده نادرست از این فناوری ها برای آن ها به وجود بیاید، آگاه باشند. بنابر این بلوغ دیجیتال به مرحله ای از توانمندی های فردی می پردازد که در آن فرد توانایی استفاده از فناوری های دیجیتال به صورت مسئولانه و با آگاهی از جنبه های امنیتی و خصوصی مربوط به آن ها را به دست آورده است.

● نگرانی ۵۳ درصد والدین اروپایی

نتایج نظر سنجی موسسه یورو بارومتر که در سپتامبر و اکتبر ۲۰۲۱ انجام شده، نشان می دهد که بیش از نیمی (۵۳ درصد) از شهروندان کشورهای عضو اتحادیه اروپا راجع به فراهم بودن امکان، شرایط و بستر امن حضور و فعالیت کودکان شان در فضای آنلاین نگرانند. این نگرانی در حالی ابراز شد که بیش از ۸۰ درصد شرکت کنندگان در این نظر سنجی تاکید داشتند که مزایای استفاده از ابزار های دیجیتال و اینترنت به هیچ وجه کمتر از آثار منفی اجتماعی آن نیست و این ابزار ها تا سال ۲۰۳۰ نقش مهمی در زندگی آن ها خواهد داشت. البته اتحادیه اروپا در آوریل سال ۲۰۱۶ ماده ای را در چارچوب حفاظت از

شوهرم مدام از زیر کارهای خانه تکانی در می رود

۱۰ سال از شروع زندگی مشترکمان گذشته. چندروزی است که خانه تکانی را برای نوروز امسال شروع و آشپزخانه را تمیز کردم. برای پاک کردن شیشه ها و یک سری کارهای سنگین به کمک شوهرم نیاز دارم اما مدام از زیر کار در می رود. یک روز می گوید خسته ام، یک روز می گوید اصلا نیازی به خانه تکانی نیست و... خانه تکانی باعث دلخوشی من می شود و حالم را بهتر می کند. چطور از شوهرم بخواهم که کمکم کند؟

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

یکی از مواردی که گاهی در رابطه زوج باعث ایجاد چالش می شود، خانه تکانی است. علاقه مندی و احساس نیاز در زنان و احساس فشار و ضرورت نداشتن در مردان معمولاً زمینه ساز بروز اختلاف در این باره می شود. بهتر است ابتدا به علل احتمالی این موضوع اشاره شود و سپس چند توصیه به شما خواهم داشت.

● **دلایل احتمالی برای فراری بودن شوهرتان از خانه تکانی**

گفته اید که شوهرم مدام از زیر کار برای خانه تکانی در می رود؛ یک روز می گوید خسته ام، یک روز می گوید اصلا نیازی به خانه تکانی نیست و... در بعضی از مردان علاقه مندی به کارهای نظافت و خانه داری کم

● **حداقل سن استفاده کودکان از فضای مجازی در کشورهای مختلف**

حداقل سن استفاده کودکان از فضای مجازی در کشورهای مختلف متفاوت است و معمولاً توسط قوانین و مقررات آن کشور اعلام می شود. در بسیاری از کشورها، سن مجاز برای استفاده از شبکه های اجتماعی و دیگر سرویس های اینترنتی مانند گوگل و یوتیوب به داشتن حداقل ۱۳ سال محدود شده است. مثلاً در آمریکا تحت قانون حفاظت از حریم خصوصی کودکان آنلاین، شرکت های فناوری مانند فیسبوک مجاز به استفاده از خدمات خود را برای افراد زیر ۱۳ سال نمی دهد مگر این که استفاده زیر نظر والدین باشد اما در برخی کشورها، هیچ محدودیتی برای استفاده از فضای مجازی وجود ندارد و هر کودکی می تواند از آن استفاده کند. مثلاً در کشورهایی مانند کانادا، کودکان در هر سنی می توانند بدون محدودیت از شبکه های اجتماعی استفاده کنند. در حالی که در کشورهایی مانند آلمان سن بلوغ دیجیتال ۱۶ سال است. همچنین فرانسه حداقل سن بلوغ دیجیتال را ۱۵ سال، بلژیک ۱۳ سال، اتحادیه اروپا هم ۱۳ سال و... تعیین کرده اند.

● آموزش کودکان قبل از سن بلوغ دیجیتال

در برخی کشورها مدارس برای آموزش دادن به دانش آموزان در باره استفاده از فضای مجازی و دستگاه های دیجیتال از سنین پایین تر شروع می کنند. مثلاً در کشورهایی مانند ژاپن، کره جنوبی و چین کودکان به صورت رسمی از سنین پایین تر به طور مستمر با فناوری آشنا می شوند و دروسی در باره استفاده از دستگاه های دیجیتال و ایمنی در اینترنت دارند. با این حال، همه کشورها معتقدند که برای آموزش بهتر و ایمنی کودکان و نوجوانان در دنیای دیجیتال همکاری خانواده ها بسیار مهم است.

● ۴ توصیه به والدین

در ادامه چند پیشنهاد به والدین برای رفتار با کودک و نوجوانی که در آستانه سن بلوغ دیجیتال است، آورده شده است:

۱- تعیین محدودیت زمانی تعیین زمان مشخصی که کودکان و نوجوانان می توانند از دستگاه های دیجیتال استفاده کنند، می تواند به کنترل کردن مصرف آن ها و نحوه فعالیت آن ها در شبکه های اجتماعی کمک کند. همچنین یک سری نرم افزارها هم برای مدیریت این مسئله وجود دارد.

۲- تشویق به فعالیت های فیزیکی فعالیت های فیزیکی می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا از استفاده زیاد از دستگاه های دیجیتال دوری کنند. بنابرین به عنوان والدین، می توانید آن ها را به فعالیت هایی مانند ورزش، بازی های حرکتی یا حتی پیاده روی تشویق کنید.

۳- استفاده از نرم افزارهای مفید برخی از نرم افزارهای دیجیتال می توانند به کودکان و نوجوانان کمک کنند تا مهارت های مفیدی را در زمینه هایی مانند زبان آموزی، ریاضیات یا هنر به دست آورند. آن ها را هم برای ان نصب کنید تا حضور مفیدتری در این فضا داشته باشند.

۴- با کارشناسان مشورت کنید بر اساس موقعیت فرهنگی تان از کارشناسان اجتماعی و فناوری برای مدیریت و نظارت غیرمستقیم بر عملکرد فرزندتان در شبکه های اجتماعی مشورت بگیرید.



بزرگ ترین اشتباهات قبل از ازدواج

● **اولین اشتباه بزرگ این است که منتظر پیدا کردن فردی بدون نقص یا با حداکثر تشابه با خودتان باشید؛**

در حالی که چنین شخصی پیدا نمی شود.

● **اشتباه دوم این است که با علم به تفاوت های اساسی به کسی دل ببندید که گزینه مناسبی نیست اما فکر کنید در طول زندگی مشترک می توانید او را تغییر بدهید در حالی که تغییر بنیادین آدم ها ممکن نیست یا لااقل در کوتاه مدت شدنی نیست.**

۴ علامت روانی از ضرورت تقویت سیستم ایمنی

بهداشت روان

تقویت سیستم ایمنی بدن یک ضرورت اجتناب ناپذیر است. با راه در صفحه سلامت، توصیه هایی را برای تقویت سیستم ایمنی بدن خوانده اید اما شاید برای تان جالب باشد که یک سری نشانه ها و علامت روان شناسانه هم وجود دارد که به شما اخطار می دهد که باید سیستم ایمنی بدنی خود را تقویت کنید. به تازگی یک کارشناس خواب از استرالیا ۴ نشانه را مطرح کرده که نشان دهنده ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن است و باید فکری به حال آن برداشت.

بهرتر است میوه های کامل استفاده کنید یا یک خوراکی را به کمک دارچین شیرین کنید. ● **۳- ذهن تان خاموش نمی شود**

اگر طی این مدت نتوانسته اید به راحتی به خواب بروید، تنها نیستید. ناتوانی در خوابیدن یکی از قطعی ترین نشانه های استرس است که ممکن است سیستم ایمنی شما را به خطر بیندازد. او لیویا می گوید: «آدرنالین، هورمونی که در زمان احساس استرس تولید می شود، شمارا خسته، مضطرب و تنشی می کند. اگر استرس به صورت ادامه دار باشد، می تواند ناشی از اختلال در عملکرد محور آچپی ای یا مرکز استرس مغز باشد، که در این صورت از آداسازی آدرنالین با شدت بیشتری انجام می گیرد و تمام چیزهایی که در بالا به آن اشاره شد به شکل وخیم تری بروز می کند. آدرنالین هم مانند کورتیزول می تواند اوکشن سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند و شما را در برابر ویروس ها و عوامل بیماری زایی که در اطراف شما هستند، بی دفاع کند. بهترین کار این است که فعالیتی را پیدا کنید که در شما لذت ایجاد کند و شما را برای لحظاتی از استرس دور کند؛ از کتاب خواندن تا قدم زدن در طبیعت.»

برای نوشتن این مطلب از «روز یلاس» کمک گرفته شده است

● **۱- خواب تان نمی برد**

«اولیویا آرزولو»، می گوید میلیون ها نفر در روز های فعلی از سطوح پایینی از اضطراب رنج می برند و این مسئله می تواند اثرات منفی بر ایمنی بدن داشته باشد. او می گوید: «استرس روی همه چیز اثر می گذارد، از رژیم غذایی تا خواب.» شواهد نشان می دهد که فقدان خواب می تواند برای سیستم ایمنی مشکل ایجاد کند. مطالعات نشان می دهند که ۷۰ درصد از سلول های ایمنی طبیعی بعد از ۴ تا ۵ ساعت خواب در روز کاهش می یابد. به این معنی که بی خوابی مانع از آن می شود که شما بتوانید با ویروس ها مبارزه کنید.

● ۲- سوسوسه یاد برای خوردن شیرینی

«اولیویا» می گوید یکی از رفتارهایی که نشان از استرس شدید و ضرورت تقویت سیستم ایمنی دارد، تمایل مفرط به مصرف شیرینی است. تحقیقات نشان می دهد که مغز ماتحت استرس شدید در صد بیشتری انرژی مصرف می کند و قند و شکر سریع ترین شکل انرژی برای مغز هستند. محققان همچنین نشان می دهند که شکر «مرکز لذت در مغز را فعال می کند» که باعث می شود شما احساس شادی بیشتر و استرس کمتری داشته باشید. اولیویا می گوید: «شکر برای این که شما حس بهتری پیدا کنید بسیار خوب است، اما ارزش غذایی کافی ندارد. اگر احساس می کنید تمایل به شیرینی در شما افزایش یافته است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

● **ما و شما**

● **بایدن** صفحه اول زندگی سلام، دلم سمنو خواست. یک طعم خاص و خوشمزه ای داره که اصلاً قابل توصیف نیست. دقیقاً این خانمه هم گفته که شیرینه ولی آخر مزه اش تلخه، یک جور عجیبیه.

● **آخه** دلقک هم ترس داره؟ من از سوسک شاید بترسم ولی از دلقک نه. نمی فهمم چرا انیمی از مردم گفتن که می ترسن.

● **دربار** میرونده (سمنو یزان رسمی دیرینه و آیینی نوروژی» می خواستم بگم که ما میسنانی هام» (تجگی» داریم که همون سمنو است و در جنوب سیستان پخته می شه.

● **در مطلب** «چه زمانی باید نوزاد را شیر بگیریم؟» در صفحه سلامت، هیچ پاسخی به این سوال ندادید!

خودتان این مطلب را خواندید؟

ما و شما: مخاطب محترم، به ۳ نشانه ای که نوزاد آماده است تا از شیر گرفته شود، در مطلب اشاره شده است.

● **سوم سنتی** ایرانی چقدر قشنگ و باحال هستن. اون عکسی که در زندگی سلام چاپ شده و خانم ها کنار دیگ ایستادن و دارن دست می زنن، حس خیلی خوبی داشت.

● **روش** بخت سمنو، خیلی کار سخت و پیرز حتی بود. بهش نمی اومد که این قدر در دسر داشته باشه.

● **مطلب** «توقع اشتباه مردان در باره دوره ماهانه زنان» خیلی خوب بوده و باعث افزایش آگاهی جامعه در باره مسائلی می شود که کمتر در باره اش مطالب علمی مطرح می شود.

● **در زندگی** سلام از آیین های دیگر و رسوم خاص نوروژی در کشور مان هم بنویسید. به نظرم برای همه جالب باشد.

آگهی مزایده

شرکت تعاونی ابو مسلم به شماره ثبت ۲۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۱۸۸۶

اموال ملزاد خود را به شرح ذیل از طریق مزایده به فروش می رساند

ردیف	مشخصات کالا	تعداد	قیمت پایه هر کیلو (ریال)	آدرس
۱	مخزن نفت ۱۰هزار لیتری (مستعمل)	۱ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	روستای التاتو
۲	مخزن نفت ۱۳ هزار لیتری (مستعمل)	۳ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	دو عدد روستای ناری و یک عدد ماغو
۳	مخزن نفت ۱۴ هزار لیتری (مستعمل)	۲ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	یک عدد روستای چهاربست یک عدد التاتو
۴	مخزن نفت ۱۵هزار لیتری (مستعمل)	۱ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	روستای ماغو
۵	مخزن نفت ۱۶ هزار لیتری (مستعمل)	۱ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	روستای میاندهی
۶	مخزن نفت ۱۸ هزار لیتری (مستعمل)	۴ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	عدد دو روستای حسن آباد یک عدد روستای قلعه سنگی یک عدد چهاربست
۷	مخزن نفت ۲۲ هزار لیتری	۳ عدد	۱۹۰.۰۰۰ یال	یک عدد روستای میاندهی یک عدد روستای آق کمر سفلی و یک عدد روستای باغ عباس

توضیحات: ۱- آدرس ارسال پیشنهادات: فریمان - بین امام رضا شرقی ۷۹- تعاون روستایی فریمان

۲- مبلغ سپرده یکصد و بیست میلیون ریال به شماره حساب ۱۷۶۴۶۹۴۸ بانک کشاورزی به نام شرکت تعاونی روستایی ابو مسلم که باید پیش واریزی ضمیمه پیشنهاد در پاکت قرار داده و به آدرس فوق ارسال شود

۳- مهلت ارسال از تاریخ انتشار در روزنامه به مدت ده روز کاری می باشد

۴- کمیسیون مزایده سه روز پس از آخرین روز مزایده در محل اداره تعاون روستایی فریمان تشکیل و نتیجه آن اعلام خواهد شد

۵- سپرده نفر اول و دوم بابت تضمین انجام معامله نگهداری و سپرده سایرین مسترد خواهد شد

۶- برنده مزایده حداکثر ظرف مدت ۷ روز کاری باید برای انجام معامله به شرکت مراجعه و اقدام کند؛ در غیر اینصورت سپرده وی به عنوان خسارت ضبط خواهد شد

۷- هزینه آگهی روزنامه برعهده برنده مزایده می باشد

۸- شرکت در رد هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است

۹- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۱۵۱۱۰۶۹۸۲- ۰۹۱۵۳۲۳۸۳۰۲ و با شماره ۰۵۱۳۴۶۲۲۹۱۹ تماس حاصل فرمائید

شرکت تعاونی روستایی ابو مسلم
۰۵۱۳۴۶۲۲۹۱۹



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳ اسفند ۱۴۰۱
۲۱ شهریور ۱۴۴۴
۱۴ مارس ۲۰۲۳
شماره ۳۳۹۵

خانواده مشاوره