

អារម្មណ៍កថា

ក្នុងនាមជាគ្រូបង្រៀនម្នាក់ ខ្ញុំយល់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅអំពីភាពស្មុគស្មាញ និងបញ្ហាប្រឈមដែលកើតឡើងក្នុងការចិញ្ចឹមកូនក្នុងយុគសម័យឌីជីថលដែលកំពុងផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរនេះ។ មិនយូរប៉ុន្មានទេ ឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាបានផ្លាស់ប្តូរពីឧបករណ៍ដ៏ប្រណីត ទៅជាផ្នែកដែលមិនអាចខ្វះបាននៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់កូនៗរបស់យើង ដែលផ្តល់ទាំងឱកាសដ៏អស្ចារ្យ និងបញ្ហាប្រឈមដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ។

ខ្ញុំចាំបានយ៉ាងច្បាស់នូវភាពអន្ទះសារក្នុងក្រសែភ្នែកកូនសិស្សៗរបស់ខ្ញុំ នៅពេលដែលគាត់ទទួលបានស្អាតហ្វូនដំបូងរបស់គាត់។ ពិភពលោកថ្មីមួយបានបើកចំហរនៅចុងម្រាមដៃរបស់គាត់ ពោរពេញទៅដោយព័ត៌មាន ការកម្សាន្ត និងការតភ្ជាប់ដែលមិនធ្លាប់មានពីមុនមក។ ប៉ុន្តែជាមួយនឹងភាពរីករាយនោះ ក៏មានសំណួរជាច្រើនបានផុសឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំ៖ តើកម្រិតនៃការប្រើប្រាស់បែបណាដែលសមស្រប? តើខ្ញុំអាចការពារគាត់ពីគ្រោះថ្នាក់ដែលលាក់ខ្លួននៅក្នុងពិភពអនឡាញដោយរបៀបណា? តើបច្ចេកវិទ្យានេះកំពុងរៀបចំអនាគតរបស់គាត់ ឬកំពុងដកហូតអ្វីមួយដ៏សំខាន់ចេញពីកុមារភាពរបស់គាត់?

ខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ ឪពុកម្តាយរាប់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោកកំពុងប្រឈមមុខនឹងសំណួរស្រដៀងគ្នានេះ ដោយព្យាយាមរុករកទឹកដី

ដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់នៃការចិញ្ចឹមកូនក្នុងយុគសម័យឌីជីថល។ យើងឃើញពីសក្តានុពលដ៏អស្ចារ្យនៃបច្ចេកវិទ្យា ប៉ុន្តែយើងក៏មានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំងអំពីផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមានលើសុខភាព ផ្លូវចិត្ត និងការអភិវឌ្ឍសង្គមរបស់កូនៗរបស់យើង។

សៀវភៅនេះគឺជាលទ្ធផលនៃការស្វែងរកចម្លើយរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ ក៏ដូចជាការស្រាវជ្រាវ ការសិក្សា និងការសន្ទនាជាច្រើនជាមួយអ្នកជំនាញ និងឪពុកម្តាយផ្សេងទៀត។ គោលបំណងរបស់ខ្ញុំគឺដើម្បីចែករំលែកនូវការយល់ដឹង យុទ្ធសាស្ត្រជាក់ស្តែង និងការណែនាំដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការរុករកពិភពឌីជីថលនេះជាមួយកូនៗរបស់អ្នកប្រកបដោយទំនុកចិត្ត និងប្រាជ្ញា។

យើងមិនអាចបញ្ឈប់ការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យាបានទេ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានគឺរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់វាឱ្យបានល្អបំផុត និងបង្រៀនកូនៗរបស់យើងឱ្យធ្វើដូចគ្នា។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាសៀវភៅនេះនឹងក្លាយជាដៃគូដ៏មានតម្លៃក្នុងការធ្វើដំណើរដ៏សំខាន់នេះ ដើម្បីធានាថាកូនៗរបស់យើងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីបច្ចេកវិទ្យា ខណៈពេលដែលត្រូវបានការពារពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។

រួមគ្នា យើងអាចជួយពួកគេឱ្យរុករកពិភពឌីជីថលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ភាពឆ្លាតវៃ និងតុល្យភាព។

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម

ជំពូកទី ១៖ ពិភពឌីជីថលរបស់កូនអ្នក - ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋាន

ជំពូកទី ២៖ គុណសម្បត្តិនៃបច្ចេកវិទ្យា - ឱកាសសម្រាប់ការរីកចម្រើន

ជំពូកទី ៣៖ គុណវិបត្តិនៃបច្ចេកវិទ្យា - ការប្រុងប្រយ័ត្នដែលឪពុកម្តាយគួរដឹង

ជំពូកទី ៤៖ ផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង - អ្វីដែលការស្រាវជ្រាវបង្ហាញ

ជំពូកទី ៥៖ យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ - ការណែនាំជាក់ស្តែងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ

ជំពូកទី ៦៖ គន្លឹះបន្ថែមសម្រាប់ឪពុកម្តាយក្នុងយុគសម័យឌីជីថល

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

សេចក្តីផ្តើម

នៅក្នុងយុគសម័យឌីជីថលដែលបច្ចេកវិទ្យាជ្រៀតចូលគ្រប់ទិដ្ឋភាពនៃជីវិត របស់យើង កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ធំឡើងនៅក្នុងពិភពលោកដែលពោរពេញ ទៅដោយអេក្រង់ និងការតភ្ជាប់និម្មិត។ ឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាផ្តល់នូវឱកាសរៀន សូត្រ ការកម្សាន្ត និងការទំនាក់ទំនងដែលមិនធ្លាប់មានពីមុនមក។ ពីស្នាតហ្វូន និងថេប្លេត រហូតដល់កុំព្យូទ័រ និងកុងសូលហ្គេម ឧបករណ៍ទាំងនេះបានក្លាយ ជាផ្នែកសំខាន់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ដោយផ្តល់នូវភាពងាយស្រួលក្នុងការ ទទួលបានព័ត៌មាន ការកម្សាន្តគ្រប់ប្រភេទ និងការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្ត ភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ ទោះបីជាពួកគេនៅឆ្ងាយពីគ្នាក៏ដោយ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាមួយនឹងអត្ថប្រយោជន៍ដ៏ច្រើនទាំងនេះ ក៏មាន បញ្ហាប្រឈម និងហានិភ័យសំខាន់ៗដែលឪពុកម្តាយគ្រប់រូបគួរតែដឹង និង យល់ឱ្យបានច្បាស់ ដើម្បីការពារកូនៗរបស់ពួកគេ និងជួយពួកគេក្នុងការប្រើ ប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ប្រកបដោយប្រាជ្ញា និងមានតុល្យភាព។ ការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យាបានកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែលជួនកាល ធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយមានអារម្មណ៍ថាពួកគេកំពុងព្យាយាមរុករកទឹកដីដែលមិនធ្លាប់ ស្គាល់ ដោយខ្វះខាតការណែនាំច្បាស់លាស់អំពីរបៀបគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់ប ច្ចេកវិទ្យារបស់កូនៗរបស់ពួកគេឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងដ៏សំខាន់ គឺដើម្បីផ្តល់នូវការយល់ដឹងដ៏ទូលំទូលាយ និងស៊ីជម្រៅអំពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់កូនៗរបស់យើង មិនថានៅវ័យកុមារភាព ឬវ័យជំទង់នោះទេ។ លើសពីនេះ សៀវភៅនេះនឹងរៀបរាប់អំពីផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាននៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាលើការអភិវឌ្ឍរាងកាយ ចិត្តគំនិត និងសង្គមរបស់ពួកគេ ក៏ដូចជាផ្តល់នូវវិធានការដោះស្រាយជាក់ស្តែង និងយុទ្ធសាស្ត្រដែលអាចឱ្យឪពុកម្តាយអនុវត្តបានភ្លាមៗ ដើម្បីជួយកូនៗរបស់ពួកគេក្នុងការរុករកពិភពឌីជីថលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ប្រកបដោយប្រាជ្ញា និងមានតុល្យភាព។ គោលដៅចុងក្រោយរបស់យើងគឺដើម្បីផ្តល់អំណាចដល់ឪពុកម្តាយឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលមាន informed និងជួយកូនៗរបស់ពួកគេឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ជាអតិបរមាពីបច្ចេកវិទ្យា ខណៈពេលដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យដែលអាចកើតមានដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ហ្គេមកម្រិត ឬការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ។

បញ្ហាទូទៅនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាលើកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់

ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដែលមិនបានត្រួតពិនិត្យ ឬមិនមានការណែនាំត្រឹមត្រូវ អាចនាំឱ្យមានបញ្ហាប្រឈមមួយចំនួនដែលប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពរបស់ កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។

ការញៀនបច្ចេកវិទ្យា គឺជាការព្រួយបារម្ភដ៏ធំមួយក្នុងចំណោមឪពុកម្តាយ សម័យថ្មី។ ការញៀននេះកើតឡើងនៅពេលដែលកុមារ ឬមនុស្សវ័យជំទង់ ចំណាយពេលច្រើនហួសហេតុលើឧបករណ៍ឌីជីថលរបស់ពួកគេ រហូតដល់វា ចាប់ផ្តើមជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។ សញ្ញា នៃការញៀនបច្ចេកវិទ្យាអាចរួមមាន ការចំណាយពេលគិតអំពីឧបករណ៍នៅ ពេលដែលមិនបានប្រើប្រាស់វា ការមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬឆាប់ខឹងនៅពេល ដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បាន ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍លើ សកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលពួកគេធ្លាប់ចូលចិត្ត ការកុហកអំពីពេលវេលាដែល ពួកគេបានចំណាយលើឧបករណ៍ និងការបន្តប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទោះបីជាមាន ផលវិបាកអវិជ្ជមានក៏ដោយ។ ការញៀននេះអាចនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ អវិជ្ជមានលើការសិក្សា ដោយសារពួកគេខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់ និងពេលវេលា

សម្រាប់ការសិក្សា លើសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយបង្កើនអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ និងជំងឺ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងលើទំនាក់ទំនងសង្គម ដោយសារពួកគេចំណាយពេលតិច ជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារក្នុងជីវិតពិត។

ការគំរាមកំហែងតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត (Cyberbullying) គឺជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ មួយទៀតដែលកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់អាចក្លាយជាជនរងគ្រោះ។ ការគំរាម កំហែងតាមអនឡាញអាចកើតមានឡើងក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា ដូចជាការផ្ញើសារ គំរាមកំហែង ឬសារអវិជ្ជមាន ការផ្សព្វផ្សាយពាក្យចោមអាវាមមិនពិត ការលួច អត្តសញ្ញាណដើម្បីធ្វើអំពើអាក្រក់ និងការអាម៉ាស់មុខជាសាធារណៈតាមរយៈ ការបង្ហោះរូបភាព ឬវីដេអូដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់។ ផលវិបាកផ្លូវចិត្តនៃការគំរាម កំហែងតាមអនឡាញអាចមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ រួមមានការថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថយចុះការគោរពខ្លួនឯង ការភ័យខ្លាចក្នុងការទៅសាលារៀន និងសូម្បីតែ ការគិតចង់ធ្វើអត្តឃាតក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ។

ការរីករាលដាលនៃ ព័ត៌មានមិនពិត និងការយល់ច្រឡំ តាមរយៈបណ្តាញសង្គម និងប្រភពអនឡាញផ្សេងទៀត គឺជាបញ្ហាដែលកំពុងកើនឡើង។ កុមារ និង មនុស្សវ័យជំទង់អាចពិបាកក្នុងការបែងចែករវាងព័ត៌មានពិត និងព័ត៌មានមិន ពិត ដែលអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ការគិត ជំនឿ និងការយល់ដឹងរបស់ពួក

គេអំពីពិភពលោក។ ការជឿលើព័ត៌មានមិនពិតអាចនាំឱ្យមានការសម្រេចចិត្ត ខុសឆ្គង និងការបង្កើតទស្សនៈដែលមិនត្រឹមត្រូវអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ។

លើសពីនេះ ការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនហួសហេតុតាមអនឡាញ អាចនាំ ឱ្យមាន ការបាត់បង់ភាពឯកជន និងបង្កើនហានិភ័យនៃការកេងប្រវ័ញ្ចដោយ ជនខិលខូច។ កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ប្រហែលជាមិនយល់ច្បាស់អំពីផល វិបាករយៈពេលវែងនៃការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា អាសយដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទ រូបថត ឬវីដេអូ ដែលអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ខុស ឬធ្លាក់ទៅក្នុងដៃ របស់អ្នកដែលគ្មានចេតនាល្អ។

ការសិក្សាជាច្រើនក៏បានបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ច្រើនពេក និង ឥទ្ធិពលលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ ការចំណាយពេលច្រើនពេកលើអេក្រង់អាចនាំឱ្យមានការកើនឡើងនៃអារម្មណ៍ ថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អារម្មណ៍ឯកោ និងការថយចុះការគោរពខ្លួនឯង។ ការ ប្រៀបធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងរូបភាពដែលបានកែសម្រួលនៅលើបណ្តាញសង្គម និងការខ្វះអន្តរកម្មសង្គមផ្ទាល់អាចរួមចំណែកដល់បញ្ហាទាំងនេះ។

គុណសម្បត្តិនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា

ទោះបីជាមានបញ្ហាប្រឈមទាំងនេះក៏ដោយ បច្ចេកវិទ្យាក៏ផ្តល់នូវគុណសម្បត្តិ និងឱកាសជាច្រើនដែលមិនអាចប្រកែកបានសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ នៅពេលដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងមានគុណភាព។

បច្ចេកវិទ្យាបើកទ្វារទៅរក ការទទួលបានព័ត៌មាន និងចំណេះដឹង យ៉ាងទូលំ ទូលាយ ដែលពីមុនមកមិនអាចចូលទៅដល់បានយ៉ាងងាយស្រួលនោះទេ។ អ៊ីនធឺណិតគឺជាឃ្លាំងព័ត៌មានដ៏ធំមួយ ដែលកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់អាចប្រើប្រាស់ដើម្បីរៀនអ្វីថ្មីៗ ស្វែងយល់ពីវប្បធម៌ផ្សេងៗ និងពង្រីកការយល់ដឹងរបស់ ពួកគេអំពីពិភពលោកជុំវិញខ្លួន។ វេទិកាអប់រំអនឡាញ វីដេអូបង្រៀន ផលិតផល និងកម្មវិធីសិក្សាអន្តរកម្ម គឺជាធនធានដ៏មានតម្លៃដែលអាចជួយពង្រឹងការរៀន សូត្រ និងចំណេះដឹងរបស់ពួកគេក្នុងវិស័យសិក្សាផ្សេងៗ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេ អាចរៀនភាសាថ្មី ស្វែងយល់អំពីប្រវត្តិសាស្ត្រ ឬសិក្សាគណិតវិទ្យាតាមរយៈកម្ម វិធី និងគេហទំព័រអប់រំដែលរចនាឡើងយ៉ាងពិសេសសម្រាប់ក្មេងៗ។

ឧបករណ៍ និងកម្មវិធីឌីជីថលជាច្រើនត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីជួយ ការអភិវឌ្ឍ ជំនាញ សំខាន់ៗដែលចាំបាច់សម្រាប់ភាពជោគជ័យក្នុងសតវត្សទី ២១ ។ ហ្គេ ម និងកម្មវិធីដែលផ្តោតលើការដោះស្រាយបញ្ហា ការគិតបែបឡូជីខល ការច្នៃ ប្រឌិត ជំនាញសរសេរកូដ និងជំនាញភាសា អាចធ្វើឱ្យការរៀនសូត្រកាន់តែ

មានភាពទាក់ទាញ និងមានប្រសិទ្ធភាព។ ឧទាហរណ៍ កម្មវិធីសរសេរកូដ សម្រាប់កុមារអាចបង្រៀនពួកគេអំពីគោលការណ៍គ្រឹះនៃការសរសេរកម្មវិធី ដែលជានិមិត្តរូបដ៏សំខាន់ក្នុងយុគសម័យបច្ចេកវិទ្យានេះ។ ហ្គេមយុទ្ធសាស្ត្រអាច ជួយពួកគេអភិវឌ្ឍជំនាញក្នុងការគិតបែបយុទ្ធសាស្ត្រ និងការសម្រេចចិត្ត។

បច្ចេកវិទ្យាក៏ជួយសម្រួលដល់ ការតភ្ជាប់ និងទំនាក់ទំនង ជាមួយមិត្តភក្តិ ក្រុម គ្រួសារ និងសហគមន៍ដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍ដូចគ្នា ទោះបីជាពួកគេនៅ ឆ្ងាយពីគ្នាក៏ដោយ។ បណ្តាញសង្គម កម្មវិធីផ្ញើសារ និងវេទិកាអនឡាញផ្សេង ទៀត អាចជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់រក្សាទំនាក់ទំនង ធ្វើការជាក្រុមលើ គម្រោង និងចែករំលែកគំនិត និងបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ។ ជាពិសេស សម្រាប់កុមារដែលប្រហែលជាមានការលំបាកក្នុងការបង្កើតមិត្តភក្តិក្នុងជីវិតពិត វេទិកាអនឡាញអាចផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវអារម្មណ៍នៃភាពជាសមាជិក និងការគាំ ទ្រ។

សម្រាប់ពេលទំនេរ បច្ចេកវិទ្យាផ្តល់នូវជម្រើស ការកម្សាន្ត និងការសម្រាក ដ៏ សម្បូរបែប ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងផ្តល់ភាពរីករាយ។ ហ្គេម អនឡាញ ភាពយន្ត តន្ត្រី វីដេអូ និងកម្មវិធីទូរទស្សន៍ គឺជាទម្រង់កម្សាន្តដ៏ពេញ និយមដែលអាចជួយពួកគេសម្រាកបន្ទាប់ពីថ្ងៃដ៏មហាញ៉ឹកនៅសាលា ឬចូលរួម ក្នុងសកម្មភាពកម្សាន្តជាមួយមិត្តភក្តិ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការ

សំខាន់ក្នុងការធានាថា ការកម្សាន្តតាមអនឡាញមានតុល្យភាពជាមួយនឹង សកម្មភាពក្រៅអេក្រង់ផ្សេងទៀត។

លើសពីនេះ ការរីកចម្រើននៃ ការរៀនសូត្រតាមបែបឌីជីថល (E-learning) បានបង្កើតឱកាសសិក្សាប្រកបដោយភាពបត់បែន ងាយស្រួល និងអាចចូល ដំណើរការបានសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ វេទិកាអប់រំអនឡាញ វគ្គ សិក្សាអនឡាញ និងឧបករណ៍សិក្សាឌីជីថលផ្សេងទៀត អាចបំពេញតម្រូវការ សិក្សារបស់សិស្សម្នាក់ៗ ដោយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេរៀនតាមល្បឿនផ្ទាល់ខ្លួន និង ចូលទៅកាន់ធនធានសិក្សាដ៏សម្បូរបែបពីគ្រប់ទីកន្លែងដែលមានការតភ្ជាប់អ៊ីន ធឺណិត។ នេះជាពិសេសមានប្រយោជន៍សម្រាប់សិស្សដែលមានតម្រូវការសិក្សា ពិសេស ឬអ្នកដែលរស់នៅតំបន់ជាច្រើនស្រយាល។

គុណវិបត្តិនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្រៅពីគុណសម្បត្តិដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ក៏មាន គុណវិបត្តិមួយចំនួននៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ដែលឪពុកម្តាយគួរតែយកចិត្ត ទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីការពារសុខុមាលភាពរបស់កូនៗរបស់ពួកគេ។

ការចំណាយពេលច្រើនពេកលើអេក្រង់ និងការខ្វះសកម្មភាពរាងកាយអាចប៉ះ ពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ សុខភាពរាងកាយ របស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ ការ អង្គុយយូរនៅមុខអេក្រង់អាចនាំឱ្យមានបញ្ហាភ្នែក ដូចជា ការឈឺភ្នែក ស្លុតភ្នែក និងការមើលឃើញព្រិលៗ ជាពិសេសដោយសារតែ ពន្លឺពណ៌ខៀវ ដែលបញ្ចេញ ពីអេក្រង់ឌីជីថល។ ឥរិយាបថមិនត្រឹមត្រូវនៅពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អាចប ណ្តាលឱ្យ ឈឺក ឈឺខ្នង និងឈឺស្មា។ ការអង្គុយយូរពេកក៏រួមចំណែកដល់ការ កើនឡើងហានិភ័យនៃ ភាពធាត់ជ្រុល ដោយសារតែកង្វះការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការញ៉ាំអាហារសម្រន់ដែលមិនមានសុខភាពល្អនៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍។ លើសពីនេះ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកមុនពេលចូល គេងអាចរំខានដល់ បញ្ហាដំណេក ដោយសារពន្លឺពណ៌ខៀវរារាំងការផលិតមេ ឡាតូនីន ដែលជាអរម៉ូនគ្រប់គ្រងការគេង។

ការពឹងផ្អែកខ្លាំងពេកលើការប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមអនឡាញអាចនាំឱ្យ ការ ថយចុះនៃអន្តរកម្មសង្គមផ្ទាល់ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការអភិវឌ្ឍជំនាញសង្គមដ៏សំ

ខាន់។ កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលចំណាយពេលច្រើនក្នុងការទំនាក់ទំនង តាមអនឡាញ អាចនឹងមានការលំបាកក្នុងការអានសញ្ញាដែលមិនមែនជាពាក្យ សំដី យល់ពីទឹកមុខ និងសម្លេង និងបង្កើតទំនាក់ទំនងដ៏រឹងមាំក្នុងជីវិតពិត។ ជំនាញសង្គមទាំងនេះគឺចាំបាច់សម្រាប់ការកសាងមិត្តភាព ការធ្វើការជាក្រុម និងការរុករកស្ថានភាពសង្គមផ្សេងៗ។

ការជូនដំណឹងឥតឈប់ឈរពីកម្មវិធី និងបណ្តាញសង្គម និងការរំខានផ្សេងៗពី ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក អាច រំខានដល់ការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការសិក្សា ដែល ធ្វើឱ្យពួកគេពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍លើកិច្ចការ ការរៀនសូត្រ និងការចងចាំ ព័ត៌មាន។ ការផ្លាស់ប្តូររវាងកម្មវិធី និងការជូនដំណឹងឥតឈប់ឈរអាចនាំឱ្យ មានការថយចុះសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍លើកិច្ចការតែមួយក្នុងរយៈ ពេលយូរ។

កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យ អាចប្រឈមមុខនឹង ហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងមាតិកាមិនសមរម្យ ដូចជារូប ភាព វីដេអូ ឬសារដែលមានអំពើហិង្សា អាសអាភាស ឬខ្លឹមសារដែលបង្កគ្រោះ ថ្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលមិនសមរម្យសម្រាប់អាយុ និងការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេ។ ការប៉ះពាល់នឹងមាតិកាបែបនេះអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើទស្សនៈ ជំនឿ និងអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ។ ដូច្នេះ ការប្រើប្រាស់តម្រងមាតិកា និង ការត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពអនឡាញរបស់កូនៗ គឺជាកិច្ចការដ៏សំខាន់សម្រាប់ ឪពុកម្តាយ។

ចុងក្រោយ ការចំណាយលើឧបករណ៍ (ដូចជាទូរស័ព្ទដៃ កុំព្យូទ័រ ថែប្លេត) បណ្តាញអ៊ីនធឺណិត កម្មវិធី និងហ្គេម អាចក្លាយជា ការចំណាយហួសប្រមាណសម្រាប់គ្រួសារមួយចំនួន។ ឪពុកម្តាយគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការគ្រប់គ្រងថវិកាដែលទាក់ទងនឹងបច្ចេកវិទ្យា និងបង្រៀនកូនៗអំពីតម្លៃនៃប្រាក់ និងការប្រើប្រាស់ធនធានដោយឈ្លានពាន។

ផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង

ផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែងនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាច្រើនពេក និងមិនមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវលើការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ នៅតែជាប្រធានបទនៃការស្រាវជ្រាវជាបន្តបន្ទាប់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការសិក្សាខ្លះបានបង្ហាញថា ការប្រើប្រាស់អេក្រង់ច្រើនពេក ជាពិសេសក្នុងវ័យកុមារភាពអាចប៉ះពាល់ដល់ **ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល** ជាពិសេសផ្នែកដែលទទួលខុសត្រូវលើការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការយកចិត្តទុកដាក់ ការរៀបចំផែនការ និងការសម្រេចចិត្ត។ ការចំណាយពេលវេលាតិចក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដែលតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ជំនាញម៉ូទ័រ ការដោះស្រាយបញ្ហាជាក់ស្តែង និងអន្តរកម្មផ្ទាល់ជាមួយពិភពលោកពិត ក៏អាចរារាំងការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលប្រកបដោយតុល្យភាពផងដែរ។ ដូច្នេះ ការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានសកម្មភាពក្រៅអេក្រង់ ដូចជាការលេង ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពច្នៃប្រឌិត គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលដែលមានសុខភាពល្អ។

ការខ្វះអន្តរកម្មសង្គមផ្ទាល់ និងការកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលបានចំណាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងស្ថានភាពជាក់ស្តែង អាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានលើ **ជំនាញសង្គម និងអារម្មណ៍** របស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ក្នុងរយៈពេលវែង។ ពួកគេអាចនឹងមានការលំបាកក្នុងការអានសញ្ញាដែលមិនមែនជាពាក្យសំដី យល់ពីទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងស្ថានភាពសង្គម និងបង្កើតទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ និងយូរអង្វែង។ ការ

រៀនជំនាញសង្គមដ៏សំខាន់ទាំងនេះភាគច្រើនកើតឡើងតាមរយៈបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងពិភពពិត។

ការស្រាវជ្រាវមួយចំនួនក៏បានផ្សារភ្ជាប់ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាខ្លាំងពេក ជាពិសេសបណ្តាញសង្គម ជាមួយនឹងការកើនឡើងនៃបញ្ហា **សុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងរយៈពេលវែង** ដូចជាជំងឺថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងអារម្មណ៍ឯកោ។ ការប្រៀបធៀបខ្លួនឯងទៅនឹងរូបភាពដែលបានកែសម្រួល និងជីវិតដែលបានបង្ហាញនៅលើបណ្តាញសង្គមអាចនាំឱ្យមានអារម្មណ៍មិនគ្រប់គ្រាន់ និងការថយចុះការគោរពខ្លួនឯង។ លើសពីនេះ ការញៀនបច្ចេកវិទ្យាអាចក្លាយជាអង្គរដ្ឋីកាចសាហាវ ដែលការប្រើប្រាស់កាន់តែច្រើននាំឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តកាន់តែខ្លាំង។ ដូច្នេះ ការលើកទឹកចិត្តកូនៗឱ្យស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ ប្រសិនបើពួកគេកំពុងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬអារម្មណ៍ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ចុងក្រោយ ការចំណាយពេលច្រើនពេកលើឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យា និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រៅអេក្រង់តិចពេក អាចនាំឱ្យមានការបង្កើត **ទម្លាប់ និងរបៀបរស់នៅ** ដែលមិនមានសុខភាពល្អក្នុងរយៈពេលវែង។ ទាំងនេះរួមមានការអង្គុយយូរពេក ដែលបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ការខ្វះលំហាត់ប្រាណ ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត ទម្លាប់គេងមិនល្អ ដែលប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សា និងសុខុមាលភាពទូទៅ និងការញ៉ាំអាហារមិនល្អនៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍។ ការលើកទឹកចិត្តរបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ ដែលរួមបញ្ចូលសកម្មភាពរាងកាយ អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ និងការគេងគ្រប់គ្រាន់ គឺជាកត្តាសំខាន់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍរយៈពេលវែងរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។

វិធានការដោះស្រាយ និងការណែនាំសម្រាប់ ឪពុកម្តាយ

ដើម្បីជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ជាអតិបរមាពី បច្ចេកវិទ្យា ខណៈពេលដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យដែលអាចកើតមាន ឪពុកម្តាយ គួរតែអនុវត្តវិធានការដោះស្រាយ និងការណែនាំជាក់ស្តែងមួយចំនួន៖

ការកំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់អេក្រង់៖ នេះគឺជាជំហានដំបូងដ៏សំខាន់បំផុត។ ឪពុកម្តាយគួរតែកំណត់ពេលវេលាជាក់លាក់ និងសមស្របតាមអាយុសម្រាប់ ការប្រើប្រាស់អេក្រង់សម្រាប់កូនៗរបស់ពួកគេ ដោយគិតគូរពីពេលវេលា សម្រាប់ការសិក្សា ការគេង សកម្មភាពក្រៅផ្ទះ និងអន្តរកម្មសង្គម។ ណែនាំអំពី ការប្រើប្រាស់កម្មវិធីកំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់អេក្រង់ដែលមានស្រាប់នៅលើ ឧបករណ៍ ឬកម្មវិធីភាគីទីបី។ បង្កើតតំបន់គ្មានអេក្រង់នៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាបន្ទប់ គេង និងបន្ទប់ទទួលទានអាហារ និងកំណត់ពេលវេលាគ្មានអេក្រង់ក្នុងអំឡុង ពេលអាហារ ពេលលេងជាមួយគ្នា និងយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងមុនពេល ចូលគេង ដើម្បីលើកកម្ពស់ការគេងដែលមានគុណភាព។

ការបង្កើតកិច្ចព្រមព្រៀងគ្រួសារស្តីពីការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា៖ ឪពុកម្តាយគួរតែ អង្គុយចុះជាមួយកូនៗរបស់ពួកគេ ដើម្បីបង្កើតច្បាប់ និងការរំពឹងទុក ច្បាស់លាស់ទាក់ទងនឹងរបៀប ពេលវេលា និងកន្លែងណាដែលពួកគេអាចប្រើ ប្រាស់ឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាបាន។ កិច្ចព្រមព្រៀងនេះគួរតែរួមបញ្ចូលពេលវេលា ប្រើប្រាស់អតិបរមា ប្រភេទនៃមាតិកាដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត គេហទំព័រ និងកម្ម វិធីដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត និងផលវិបាកនៃការមិនគោរពតាមច្បាប់។ ការចូលរួម

របស់កុមារក្នុងការបង្កើតច្បាប់ទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមាន ភាពជាម្ចាស់ និងទំនងជាគោរពតាមពួកគេជាង។

ការត្រួតពិនិត្យ និងការចូលរួម: ឪពុកម្តាយគួរតែមានការយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលកូន របស់ពួកគេកំពុងធ្វើនៅលើអ៊ីនធឺណិត និងកម្មវិធីដែលពួកគេកំពុងប្រើប្រាស់។ ប្រើប្រាស់កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យដោយមេត្រីភាព (ដោយពន្យល់ពីមូលហេតុ) ដើម្បីតាមដានសកម្មភាពរបស់ពួកគេ និងធានាថាពួកគេកំពុងប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដោយសុវត្ថិភាព និងសមស្រប។ ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពអនឡាញរបស់ពួកគេនៅពេលសមស្រប ដូចជាការលេងហ្គេមជាមួយពួកគេ ឬមើលវីដេអូដែលពួកគេចូលចិត្ត ដើម្បីយល់ពីពិភពឌីជីថលរបស់ពួកគេកាន់តែច្បាស់។

ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាព និងការប្រើប្រាស់ប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ: ឪពុកម្តាយគួរតែបង្រៀនកូនរបស់ពួកគេអំពីហានិភ័យអនឡាញ ដូចជាការគំរាមកំហែងតាមអនឡាញ ការបោកប្រាស់តាមអ៊ីនធឺណិត និងគ្រោះថ្នាក់នៃការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយមនុស្សដែលពួកគេមិនស្គាល់។ បង្រៀនពួកគេអំពីសារៈសំខាន់នៃការគោរពអ្នកដទៃតាមអនឡាញ និងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាប្រកបដោយក្រមសីលធម៌ ដោយមិនចម្លងស្នាដៃអ្នកដទៃ ឬចូលរួមក្នុងអាកប្បកិរិយាដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់។

ការលើកទឹកចិត្តសកម្មភាពក្រៅផ្ទះ និងអន្តរកម្មសង្គមផ្ទាល់: ឪពុកម្តាយគួរតែលើកទឹកចិត្តកូនរបស់ពួកគេឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រៅផ្ទះ ដូចជាការលេងកីឡា ការដើរលេងក្នុងឧទ្យាន ឬការចូលរួមក្នុងក្លឹប និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចំណាយពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និង

ក្រុមគ្រួសារដោយផ្ទាល់ ដើម្បីអភិវឌ្ឍជំនាញសង្គម និងបង្កើតទំនាក់ទំនងដ៏រឹងមាំ។

ការស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ: ប្រសិនបើឪពុកម្តាយមានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំងអំពីទម្លាប់នៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យារបស់កូនៗរបស់ពួកគេ ឬប្រសិនបើកូនៗរបស់ពួកគេកំពុងជួបប្រទះបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬអាកប្បកិរិយាដែលពួកគេជឿថាទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ពួកគេមិនគួរស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការស្វែងរកជំនួយពីអ្នកចិត្តសាស្ត្រ អ្នកប្រឹក្សា ឬអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតឡើយ។

គន្លឹះបន្ថែមសម្រាប់ឪពុកម្តាយ

- **ធ្វើជាគំរូល្អ៖** កុមាររៀនសូត្រតាមរយៈការសង្កេតអាកប្បកិរិយារបស់ឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ ដូច្នេះ ឪពុកម្តាយគួរតែបង្ហាញពីទម្លាប់នៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដែលមានសុខភាពល្អដោយខ្លួនឯង ដូចជាការកំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់អេក្រង់ផ្ទាល់ខ្លួន ការមិនប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទពេលកំពុងនិយាយជាមួយអ្នកដទៃ និងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រៅអេក្រង់ជាទៀងទាត់។
- **បង្កើតតំបន់ និងពេលវេលាគ្មានអេក្រង់៖** កំណត់តំបន់ជាក់លាក់នៅក្នុងផ្ទះ (ឧទាហរណ៍ បន្ទប់គេង តុអាហារ) និងពេលវេលាជាក់លាក់ (ឧទាហរណ៍ ពេលអាហារ ពេលធ្វើកិច្ចការផ្ទះ មួយម៉ោងមុនពេលចូលគេង) ដែលឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាមិនត្រូវបានអនុញ្ញាត។ នេះជួយបង្កើតព្រំដែនច្បាស់លាស់ និងលើកកម្ពស់សកម្មភាពផ្សេងទៀត។
- **លើកទឹកចិត្តសកម្មភាពច្នៃប្រឌិត និងការរៀនសូត្រក្រៅអេក្រង់៖** ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនៗចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលជំរុញការច្នៃប្រឌិត ការគិត និងការរៀនសូត្រដោយមិនពឹងផ្អែកលើអេក្រង់ ដូចជាការគូរគំនូរ ការសាងសង់ដោយប្រើប្លុក ការលេងឧបករណ៍ភ្លេង ការអានសៀវភៅ ការធ្វើពិសោធន៍វិទ្យាសាស្ត្រសាមញ្ញៗ និងការទៅទស្សនាបណ្ណាល័យ ឬសារមន្ទីរ។
- **បង្រៀនអំពីការរិះគន់ព័ត៌មាន៖** នៅក្នុងយុគសម័យព័ត៌មាននេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្រៀនកូនៗអំពីរបៀបវាយតម្លៃប្រភពព័ត៌មានអនឡាញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងបែងចែករវាងព័ត៌មានពិត និងព័ត៌មានមិន

ពិត ឬព័ត៌មានដែលមានចេតនាបោកបញ្ឆោត។ បង្រៀនពួកគេឱ្យសួរ
សំណួរ ពិនិត្យមើលប្រភពព័ត៌មានច្រើន និងប្រយ័ត្នចំពោះព័ត៌មានដែល
ហាក់ដូចជាល្អពេកដែលមិនគួរឱ្យជឿ។

- **រក្សាការសន្ទនាបើកចំហៈ** បង្កើតបរិយាកាសដែលកូនៗមានអារម្មណ៍
ស្រួលក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នកអំពីបទពិសោធន៍អនឡាញរបស់ពួកគេ
រួមទាំងអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្ត អ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេព្រួយបារម្ភ ឬប្រសិនបើ
ពួកគេជួបប្រទះបញ្ហាណាមួយ ដូចជាការគំរាមកំហែងតាមអនឡាញ ឬ
ការប៉ះពាល់នឹងមាតិកាដែលមិនសមរម្យ។ ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់
ផ្តល់ការណែនាំ និងការគាំទ្រដោយមិនបន្ទោសពួកគេ។
- **តាមដានការអភិវឌ្ឍន៍បច្ចេកវិទ្យា** ពិភពបច្ចេកវិទ្យាកំពុងផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់
ឈរ។ ឪពុកម្តាយគួរតែបន្តរៀនសូត្រអំពីនិន្នាការថ្មីៗ កម្មវិធីពេញនិយម
និងហានិភ័យដែលអាចកើតមាន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចណែនាំកូនៗរបស់
ពួកគេបានកាន់តែប្រសើរ និងបំពាក់ពួកគេនូវជំនាញដែលត្រូវការដើម្បី
រុករកពិភពឌីជីថលដោយសុវត្ថិភាព និងប្រកបដោយទំនួលខុសត្រូវ។

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

សរុបមក បច្ចេកវិទ្យាគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលដែលមានទាំងគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ ខណៈពេលដែលវាផ្តល់នូវឱកាសដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់ការរៀនសូត្រ ការទំនាក់ទំនង និងការកម្សាន្ត ការប្រើប្រាស់ដោយមិនបានគិតពិចារណា ឬមិនមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាប្រឈមជាច្រើន ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេលខ្លី និងវែង។

ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ វាគឺជាទំនួលខុសត្រូវដ៏សំខាន់របស់យើងក្នុងការស្វែងយល់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅអំពីទិដ្ឋភាពទាំងពីរនៃបច្ចេកវិទ្យា និងដើរតួនាទីយ៉ាងសកម្មក្នុងការណែនាំកូនៗរបស់យើងឱ្យប្រើប្រាស់វាយ៉ាងឈ្លាសវៃ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានតុល្យភាព។ តាមរយៈការកំណត់ព្រំដែនច្បាស់លាស់ ការផ្តល់ការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាពអនឡាញ ការលើកទឹកចិត្តសកម្មភាពក្រៅអេក្រង់ និងការរក្សាការសន្ទនាបើកចំហ យើងអាចជួយពួកគេឱ្យទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ជាអតិបរមាពីពិភពឌីជីថល ខណៈពេលដែលការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។

ការចិញ្ចឹមកូនក្នុងយុគសម័យឌីជីថលតម្រូវឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ការយល់ដឹង និងការប្តេជ្ញាចិត្តជាបន្តបន្ទាប់។ វាមិនមែនគ្រាន់តែជាការកំណត់ពេលវេលាប្រើប្រាស់អេក្រង់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ទាក់ទងនឹងការបង្រៀនពួកគេអំពីការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដោយទំនួលខុសត្រូវ ការគិតពិចារណា និងក្រមសីលធម៌ផងដែរ។ គោលដៅចុងក្រោយរបស់យើងគឺដើម្បីជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ឱ្យ

អភិវឌ្ឍទៅជាពលរដ្ឋឌីជីថលដែលមានទំនួលខុសត្រូវ មានចំណេះដឹង និងមានសុខភាពល្អ ដែលអាចប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាដើម្បីពង្រឹងជីវិតរបស់ពួកគេ និងរួមចំណែកជាវិជ្ជមានដល់សង្គមទាំងមូល។

ការរក្សាគុណភាពរវាងពិភពឌីជីថល និងពិភពពិតគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការអភិវឌ្ឍគ្រប់ជ្រុងជ្រោយរបស់ពួកគេ។ តាមរយៈការផ្តល់ការណែនាំ និងការគាំទ្រត្រឹមត្រូវ ឪពុកម្តាយអាចជួយកូនៗរបស់ពួកគេឱ្យរុករកពិភពឌីជីថលប្រកបដោយជោគជ័យ និងធានាថាពួកគេទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីបច្ចេកវិទ្យា ខណៈពេលដែលចៀសវាងពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដែលអាចកើតមាន។ ការចិញ្ចឹមកូនក្នុងយុគសម័យឌីជីថលគឺជាដំណើរការបន្ត ដែលតម្រូវឱ្យមានការរៀនសូត្រ ការសម្របខ្លួន និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាបន្តបន្ទាប់រវាងឪពុកម្តាយ និងកូនៗរបស់ពួកគេ។



អំពីអ្នកសរសេរ៖ លោកគ្រូ នី ចាន់សីហរិទ្ធី គឺជាគ្រូបង្រៀនផ្នែក បច្ចេកវិទ្យា និង បានបញ្ចប់ការសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាបត្រផ្នែក បច្ចេកវិទ្យា នៅឆ្នាំ២០១៦។ បន្ត សិក្សាផ្នែកគរុកោសល្យ ដើម្បីទទួលបានបច្ចេកទេសក្នុងការបង្រៀនហើយបាន បញ្ចប់ការសិក្សាក្នុងឆ្នាំ២០១៨។

បានបម្រើការងារជាមន្ត្រីអប់រំ អស់រយៈពេលជាង៧ឆ្នាំមកនេះ លោកបានឃើញ ពីរឿងដែលត្រូវខ្វល់ខ្វាយជាច្រើនរបស់កុមារនិងវ័យជំទង់ ជាពិសេសក្នុងយុគ សម័យបច្ចេកវិទ្យានេះផងដែរ បញ្ហាដែលគួរឱ្យយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងមែនទែន នោះគឺការគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យារបស់ពួកគេ។ អត្ថបទ

ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អាចប្រើជា មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់ឪពុកម្តាយ ក្នុងស្វែងយល់ពីឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាដែលកូនកំពុងប្រើប្រាស់។

សង្ឃឹមថាការចែករំលែកមួយនេះនឹងក្លាយជាផ្នែកមួយសម្រាប់មាតាបិតា អាណាព្យាបាលសិស្សគ្រប់រូបអាចយកទៅប្រើប្រាស់បានតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង។

សូមអរគុណ!

តេឡេក្រាម៖

