



માતાપિતા માટે Family Linkની માર્ગદર્શિકા

તમારા પરિવાર માટે પાયાના ડિજિટલ
નિયમો સેટ કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા



આજની દુનિયામાં, ડિજિટલ ડિવાઇસ દરેક જગ્યાએ છે – અને હંમેશાં તેઓ અમુક પ્રકારના ધ્યાનની માંગ કરે છે – જો આપણે તેને તેમ કરવા દઈએ તો. પરિવારો માટે, ઘરે પાયાના ડિજિટલ નિયમો સમજવા અને બનાવવા એ બાળકોને ટેકનોલોજી સાથેના તેમના સંબંધ વિશે શિક્ષિત કરવા માટેનું મહત્ત્વપૂર્ણ પગલું છે. પરંતુ ઘણા બાળકોને, આ બાબત તેમના માતાપિતાના “પાવર પ્લે” – નિયંત્રિત કરવાની ક્વાયત સમાન લાગે છે. તેમને આવું ન લાગે તે જરૂરી છે. આ નિયમોને વાતચીતમાં શામેલ કરીને, તે શા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે એ તમે તમારા બાળકને સમજવામાં સહાય કરી શકો છો. નીચેના વિષયો **Family Link** દ્વારા ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પરંતુ ટેકનોલોજીના ઉપયોગ વિશેની ચર્ચાઓ કોઈપણ માતાપિતા માટે સહાયરૂપ થઈ શકે છે. Family Link એવી એપ છે જે માતાપિતાને ત્યારે માહિતગાર રહેવામાં સહાય કરે છે, જ્યારે તેમનું બાળક Android ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરે. માતાપિતા Android* કે iPhone પર Family Linkનો ઉપયોગ કરી શકે છે.



સ્ક્રીન સમયને સંતુલિત કરો

તમારા બાળકે તેના ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરવામાં કેટલો સમય પસાર કરવો જોઈએ તે તમારા પર છે, પણ Family Link તમને મર્યાદાઓ સેટ કરવામાં કેટલીક રીતે સહાય કરી શકે છે.

સ્ક્રીન સમયની મર્યાદાઓ

Family Link તમને તમારા બાળકના Android ડિવાઇસ માટે દૈનિક સ્ક્રીન સમય માટેની પરવાનગીઓ સેટ કરવાની મંજૂરી આપે છે. તમારા બાળક સાથે થોડો સમય પસાર કરવાની અને દરરોજ ડિવાઇસ પર પસાર કરવા માટે વાજબી સમય કેટલો હોઈ શકે તેની ચર્ચા કરવાની તથા તમારામાંથી દરેક વ્યક્તિ માટે કામ કરે તેવી મર્યાદાઓ અંગે સંમત થવાની આ શ્રેષ્ઠ તક છે. માતાપિતા અને બાળકો બન્ને જોઈ શકે છે કે હજી કેટલો સ્ક્રીન સમય ઉપલબ્ધ છે, જેનાથી માતાપિતા માટે તેમના બાળક દ્વારા ટેકનોલોજીના ઉપયોગને મેનેજ કરવામાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવાનું અથવા તમારા બાળક માટે તેને પોતાની સ્વેચ્છાએ મેનેજ કરવાનું શક્ય બને છે.

સૂવાનો સમય સેટ કરો

જ્યારે સૂવાનો સમય થાય, ત્યારે તમારા બાળકને રાતની સારી ઊંઘ મેળવવામાં સહાય કરવા માટે વિક્ષેપોને શક્ય હોય તેટલા ઓછા કરવા મહત્વપૂર્ણ છે. Family Link માતાપિતાને બાળકના આરામ કરવાના કલાકો દરમિયાન ડિવાઇસ પર “સૂવાનો સમય” સેટ કરવા દે છે. સૌંદર્ય મેદાનમાં તેમનું શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરવા જરૂરી ઊર્જા બચાવી રાખવા માટે અથવા પરીક્ષામાં ખૂબ સારી સફળતા મેળવવા જરૂરી ધ્યાન માટે, સૂવાના સમયે ડિવાઇસથી દૂર રહેવાથી થતા માનસિક અને શારીરિક લાભ બાળકો સમજે તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે તેનો ઉપયોગ તમારા બાળકને એ સમજાવવાની તક તરીકે પણ કરી શકો છો કે જ્યારે તમે પણ સૂવાની તૈયારી કરતા હો, ત્યારે તમે તમારા પોતાના ડિવાઇસથી “દૂર રહેવા” નો પ્રયાસ શા માટે કરો છો.

બાળકનું ડિવાઇસ દૂરથી લોક કરો

જ્યારે ગૃહકાર્ય કરવાનો અથવા પરિવાર સાથે બેસીને રાતનું ભોજન લેવાનો સમય આવે, ત્યારે માતાપિતા તેમના બાળકના ડિવાઇસને Family Link એપ વડે લોક કરી શકે છે. ક્યારે ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે તથા ક્યારે તે બંધ અને પહોંચની બહાર હોવા જોઈએ તે વિશે ચર્ચા કરવાની અને પરિવાર તરીકે નિર્ણય લેવાની આ શ્રેષ્ઠ તક છે. રીયલ-ટાઇમમાં ડિવાઇસને દૂરથી લોક કરી શકવાની ક્ષમતા, માતાપિતાને તેમની ક્રિયાઓ સમજાવવાની અને પરિવારના નિર્ણયોની વધુ સમજણ આપવાની તક પૂરી પાડે છે, જેના લીધે એક જ સમયે માર્ગદર્શન અને નિરીક્ષણ કરવું શક્ય બને છે.



કન્ટેન્ટનો વપરાશ

કન્ટેન્ટ પરના પ્રતિબંધો અને એપને મંજૂરીઓ

જ્યારે બાળક Google Play સ્ટોર ઍક્સેસ કરે છે, ત્યારે તે ગેમ, મૂવી, શો, પુસ્તકો અને વધુ બ્રાઉઝ કરી શકે છે. ઉપરાંત, Family Link માતાપિતાને આમ કરવા માટે સક્ષમ કરે છે:

- જોઈ શકાતા કન્ટેન્ટને રેટિંગના આધારે પ્રતિબંધિત કરવા
- (મફત અથવા સશુલ્ક) કન્ટેન્ટ ડાઉનલોડ કરવા માટે મંજૂરીને આવશ્યક બનાવવા
- જ્યારે એપ ડાઉનલોડ કરવાની વિનંતી કરવામાં આવે, ત્યારે તેમાં જાહેરાતો, એપમાંની ખરીદીઓ અથવા તમને જેનાથી ફરક પડી શકે તેવી પરવાનગીઓ છે કે નહીં તે જાણવા માટે, એપની માહિતીનો રિવ્યૂ કરવા

કન્ટેન્ટના વિવિધ રેટિંગ જે અસ્તિત્વમાં છે (જેમકે “E એટલે દરેક વ્યક્તિ માટે” વિ. “કિશોર”) તેના વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો, જેથી એ સમજાવી શકાય કે ઉંમરના વિવિધ લેવલ માટે આ પ્રતિબંધો શા માટે અસ્તિત્વમાં છે અને તેમને એ સમજવામાં સહાય કરો કે તમારા વિચારવા અનુસાર કયા પ્રકારનું કન્ટેન્ટ તેમના માટે યોગ્ય છે.

એપ પરની પ્રવૃત્તિના રિપોર્ટ

જો તમને ખબર હોય કે તમારા બાળકને તેમના ડિવાઇસ વડે શું કરવાનું ખૂબ ગમે છે, તો તેમની સાથે ટેકનોલોજી વિશે વાત કરવી વધુ સરળ બની જાય છે. શું તમારું બાળક વાતોડિયું છે? ગેમ રમનારું છે? વાંચવાનું શોખીન છે? તમારા બાળકને કઈ એપ અને ગેમમાં સૌથી વધુ મજા આવે છે તે વિશે તેની સાથે વાત કરો તથા Family Linkના 'એપ પરની પ્રવૃત્તિના રિપોર્ટ'માં જુઓ કે તેઓ સૌથી વધુ સમય ક્યાં પસાર કરે છે. તમારું બાળક દૈનિક, સાપ્તાહિક અને માસિક ધોરણે દરેક એપ પર કેટલો સમય પસાર કરે છે તેનું વિશ્લેષણ આ રિપોર્ટ આપે છે.

એપ છુપાવો

તમે એવું પણ નક્કી કરી શકો છો કે તમારા બાળક માટે સ્ક્રીન સમયનું યોગ્ય પ્રમાણ તેઓ શું જુએ છે, રમે છે અથવા શીખે છે તેના પર આધાર રાખે છે. જો પ્રવૃત્તિના રિપોર્ટ એવું બતાવે કે તમારું બાળક કોઈ ચોક્કસ એપનો ખૂબ જ ઉપયોગ કરે છે (જેમકે તેમની મનપસંદ નવી ગેમ), તો તમે તેને હંગામી રીતે તેમના ડિવાઇસમાંથી છુપાવી શકો છો. તમારા બાળક સાથે ચર્ચા કરો કે શું તેમને લાગે છે કે તેઓ જેટલો સમય વાપરે છે તે સારો છે કે નહીં અને તેમને સમજાવો કે તમે તેમને વિરામ લેવાનું શા માટે કહી રહ્યાં છો. તેમના એપ ઇતિહાસમાંથી કંઈપણ (જેમકે ગેમની પ્રગતિ અથવા શ્રેષ્ઠ સ્કોર) ડિલીટ કરવામાં આવશે નહીં – જ્યાં સુધી તમે એપને તમારા બાળક માટે ફરીથી ઉપલબ્ધ કરાવવાનું નક્કી ન કરો, ત્યાં સુધી બસ તેને છુપાવવામાં આવશે.



सेटिंग मेनेज करवा

डिवाઇसना स्थाननो विकल्प ચાલુ કરો

તમારા માટે તમારા બાળકોના ડિવાઇસનું સ્થાન જોવું કેમ સહાયરૂપ છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો.

જેમ જેમ તમારું બાળક મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સેટિંગની ગોઠવણ કરો

જેમ જેમ તમારું બાળક મોટું થતું જાય, તેમ તેમ તમે Family Linkમાંથી તેમના ઘણા એકાઉન્ટ અને ડિવાઇસ સેટિંગમાં ફેરફાર કરી શકશો. તમારા બાળક સાથે આ ફેરફારો વિશે અને એ ભવિષ્યમાં તેમને પોતાના એકાઉન્ટ અને ડિવાઇસના ઉપયોગને મેનેજ કરવા માટે તૈયારી કરવામાં કેવી રીતે સહાય કરશે તે વિશે વાતચીત કરો.

પારિવારિક વચન આપો

તમારું બાળક શોધખોળ કરતું હોય, ત્યારે Family Link તમને માહિતગાર રહેવામાં સહાય કરી શકે છે, તેની સાથે એ બાળકોને સ્માર્ટ અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર ઓનલાઇન શોધખોળકર્તાઓ બનવા માટે જરૂરી માહિતી આપવા માટે પણ સહાયરૂપ છે. **Be Internet Awesome** એવો પ્રોગ્રામ છે જે બાળકો માટેની ડિજિટલ સુરક્ષા અને નાગરિકતાનું શિક્ષણ આપે છે. **Be Internet Awesome** ની પ્રતિજ્ઞા પર સાથે સહી કરીને, તમારા બાળક સાથે આ વિષયો પર વાતચીત શરૂ કરવાનું વિચારી જુઓ. તમે તમારા બાળકોને વેબ આધારિત મફત ગેમ **Interland** રમવા તરફ પણ વાળી શકો છો, જે સશક્ત પાસવર્ડ બનાવવા, ઓનલાઇન દયાળુ બનવા, ફ્રિશિંગ અને સ્કેમને ટાળવા તથા પોતાની ઓનલાઇન પ્રતિજ્ઞા અંગે સાવચેત રહેવાના વિષયોની વધુ સમજણ આપે છે. તેઓ Family Link એપના મેનૂમાં આપેલી “પરિવારો માટેની ટિપ” માંથી સીધા Interland સાથે લિંક કરી શકે છે.

* બાળકના ડિવાઇસ માટે, Nougat +7.0 પર ચાલતા Android ડિવાઇસમાં તથા Marshmallow 6.0 અને Lollipop 5.0 પર ચાલતા અમુક ડિવાઇસમાં Family Link ચાલે છે. google.com/familylink/setup પર વધુ જાણો