

CAINT BHUNSCOILE DO THIUSMITHEOIRÍ DE CHUID WEBWISE MAIDIR LE SÁBHÁILTEACHT AR LÍNE

**SLEAMHNÁN 1:** Fáilte chuig an Réamhrá don Chaint Webwise do Thuismitheoirí faoi Shábháilteacht Ar líne. Tá sé mar chuspóir sa chaint seo na chéad chéimeanna de thacaíocht a thabhairt do pháistí a chur i láthair na dtuismitheoirí le linn do na páistí a bheith ar líne.

**SLEAMHNÁN 2: Réamhrá gairid agus fáiltiú.**

Mínigh an fad a mhairfidh an chaint agus na cineálacha rudaí a bheidh tú a dhéanamh thar an tréimhse sin. Mar shampla

‘Tráthnóna inniu beimid ag labhairt ar roinnt de na rudaí coitianta a dhéanann imní do thuismitheoirí i leith na sábháilteachta idirlín. Déanfar plé le linn na cainte seo a mhairfidh uair an chloig, ar thopaicí amhail tréimhsí ar líne, an chibearbhulaíocht, cluichíocht ar líne agus déanfaimid cúpla grúpghníomhaíocht. Is í aidhm na cainte tráthnóna inniu ná tú a chur ar an eolas maidir leis an topaic, comhairle a thabhairt ar conas labhairt le do pháiste, eolas a thabhairt maidir leis na tacaíochtaí atá ar fáil agus conas rochtain a fháil orthu.’

**SLEAMHNÁN 3:** Fuarthas amach i suirbhé a rinne Webwise agus Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Bunscolaíocht go gcuimsítear an méid seo a leanas leis na rudaí is mó a dhéanann imní do thuismitheoirí Éireannacha faoi shábháilteacht idirlín: an chibearbhulaíocht, an iomarca ama a chaitheamh ar líne, mealltóireacht ar líne, dúshaothrú agus rochtain a fháil ar ábhar neamhoiriúnach.

**SLEAMHNÁN 4:** Gníomhaíocht Ghrúpdhíospóireachta

Fiafraigh den ghrúpa ‘Cad iad na príomhbhuntáistí do pháistí a bhaineann le húsáid idirlín, dar leat?' Freagraí samplacha: Foghlaim, cumarsáid a dhéanamh le daoine, scileanna nua a fhorbairt – códú, cruthaitheacht, etc.

# **SLEAMHNÁN 5: Comhairle maidir le Sábháilteacht Idirlín do Thuismitheoirí a bhfuil Páistí Óga acu**

Níl sé róluath riamh smaoineamh faoi shábháilteacht do pháiste ar líne. Más tuismitheoir thú a bhfuil páiste óg agat atá ag fáil amach faoin domhan ar líne den chéaduair, tá cúpla rud ar fiú smaoineamh orthu:

# **Maoirseacht Tuismitheora**

Tá sé thar a bheith tábhachtach go ndéantar maoirseacht ar pháistí óga agus iad ag úsáid an idirlín. Féadfaidh sé a bheith éasca chun rochtain a fháil ar ábhar neamhoiriúnach gan a bheith ag iarraidh rochtain a fháil air, ba cheart do thuismitheoirí treoir a thabhairt dá bpáiste agus é ag tabhairt faoin saol ar líne den chéad uair.

# **Labhair faoi Shábháilteacht Idirlín le do Pháiste**

Labhair le do pháiste faoi chuid de na rudaí tábhachtacha le faire amach dóibh agus é ag dul ar líne den chéad uair. Ní bheidh páistí óga feasach ar na contúirtí, rud a fhágann go bhfuil sé an‑tábhachtach labhairt leo faoi cé leis a labhraíonn siad ar líne agus faoi fhaisnéis phearsanta a roinnt ar líne.

# **Úsáid Rialúcháin Tuismitheoirí**

Tá rialacháin ionsuite ag formhór na dteicneolaíochtaí idirlín chun srian a chur ar an méid ama is féidir le do pháiste a chaitheamh ar líne, bac a chur ar ábhar atá do dhaoine fásta amháin, agus feidhmeanna ar nós siopadóireachta agus comhrá a chasadh as. Tá rialacháin an-úsáideach chun nach dtagann páistí óga ar ábhar trí thimpiste a d'fhéadfadh cur as dóibh.

# **Díchumasaigh Ceannacháin Ionaipe**

Tugann go leor aipeanna agus cluichí rogha dá n‑úsáideoirí feidhmiúlacht chluiche sa bhreis, pointí/bónais bhreise, nó rudaí go leor eile a cheannach. Is féidir le páistí rudaí a cheannach go héasca i ngan fhios dóibh féin fiú. Is féidir leat na ceannacháin ionaipe a dhíchumasú ach úsáid a bhaint as socruithe d’fhóin/ghléis.

# **Cuir an Cuardach Sábháilte ar Siúl**

Cuir an “cuardach sábháilte” ar siúl ar d'inneall cuardaigh leis an riosca a laghdú go bhfaighidh do pháiste ábhar neamhoiriúnach mar fhreagra ar cheisteanna cuardaigh.

# **Tagaigí ar chomhaontú maidir le cad a dhéanfaidh tú nuair a théann rudaí in aimhréidh**

Molaimid duit labhairt le do pháiste faoi cad is cóir a dhéanamh má thagann sé ar rud ar líne a chuireann isteach air. D'fhéadfadh sé clúdach an ríomhaire glúine a dhúnadh nó an scáileán a mhúchadh agus teacht chugat.

# **Cruthaigh Ríomhphost Teaghlaigh**

Cruthaigh seoladh ríomhphoist teaghlaigh is féidir le do pháiste a úsáid nuair a chláraíonn sé le haghaidh cluichí agus suíomhanna gréasáin nua ar líne.

# **Imir go Sábháilte**

Maidir le páistí óga, molaimid go roghnaíonn tuismitheoirí cluichí sábháilte agus oiriúnacha dá bpáiste le himirt ar líne. Ba cheart go mbeadh ráta PEGI (Pan European Game Information) sa chuid is mó de na cluichí le seiceáil go bhfuil siad aoisoiriúnach, ba cheart do thuismitheoirí a sheiceáil freisin an bhfuil caidreamh idir imreoirí ceadaithe ar chluiche agus go bhfuil mód comhrá sábháilte ann.

**SLEAMHNÁN 6:** An bhfuil imní ort faoin méid ama a chaitheann do pháiste ar a fhón, ar a tháibléad, nó ar a ríomhaire? Tá treoir curtha le chéile againn do thuismitheoirí chun cabhrú leo déileáil leis an gceist chasta seo. Tá sé tábhachtach a chuimhneamh gur minic go bhfáiltíonn páistí roimh am saor ó na meáin shóisialta agus ó chluichí agus gur féidir go bhfáilteoidís roimh threoirlínte agus teorainneacha soiléire ina leith seo.

**An bhfuil sé in am stopadh?**

Níl aon am ceart ann - faraor, úsáideann páistí a gcuid gléasanna agus a gcuid ríomhairí ar go leor cúiseanna éagsúla – chun rudaí a fhoghlaim, a bheith ag spraoi, agus le bheith i measc cairde. Is é an rud is tábhachtaí ná rialacha soiléire a shocrú faoin tréimhse ar líne agus dea-shampla a thabhairt tú féin, má tá imní ort go bhfuil do pháiste ag caitheamh an iomarca ama ar líne.

# **Pointí Áisiúla**

●Déan sraith rialacha soiléire a chomhaontú le do pháiste faoin tréimhse a chaitheann sé ar líne sa bhaile. Labhair le do pháiste faoi cá huair agus cá háit a bhfuil sé oiriúnach scáileáin a úsáid, dar leat. Comhaontaigh amanna a cheadófar agus nach gceadófar scáileáin sa teach. Le tosú amach, molaimid nach gceadófar iad ag am dinnéir, am obair bhaile ná ag am codlata.

●Déan beart de réir do bhriathair. Má dhéanann tú féin an méid atá á mholadh agat is é sin an bealach is cumhachtaí tionchar a bheith agat ar iompar do pháiste.

●Cuir srian ar úsáid ríomhairí agus gléasanna sa seomra leapa. Ag brath ar aois do pháiste b’fhéidir gur mhaith leat cuirfiú a leagan síos nó cosc iomlán a chur ar ghléasanna sa seomra leapa.

●Ceannaigh clog aláraim le haghaidh sheomra do pháiste agus luchtaigh a fhón i do sheomra féin nó thíos staighre istoíche. Is bealach cabhrach é sin chun briseadh a thabhairt dó ón idirlíon. ●Déan iarracht gan a bheith ag brath rómhór ar scáileáin mar mhodh siamsaíochta do na páistí. Is éasca a rá leis na páistí an táibléad a thógáil nó cluiche a imirt ar an ríomhaire chun iad a choimeád gnóthach. Cuireann sé sin na rialacha maidir le tréimhsí ar líne as a riocht, déan iarracht cloí leis na rialacha a d’aontaigh tú le do pháiste agus tabhair dea-shampla tú féin.

●Labhair le do pháiste faoina mbíonn ar siúl aige ar líne agus spreag é lena chuid tréimhse ar líne a úsáid i gcomhair foghlama agus oideachais.

●Roghnaigh tráthnóna amháin sa tseachtain ina ndéanann sibh rud éigin le chéile mar theaghlach, bíodh sin ag féachaint ar scannán, nó oíche chluichí. Má dhéanann sibh rudaí le chéile mar chlann cuideoidh sé sin chun na treoirlínte maidir leis an tréimhse ar líne a chur i bhfeidhm agus beidh roghanna spraíúla eile ag na páistí.

●Ná bíodh scáileáin ar siúl sa chúlra i gcónaí. Múch an teilifís agus na ríomhairí nuair nach mbíonn siad in úsáid, cuireann siad isteach ar pháistí má tá siad ag iarraidh bheith páirteach i rud éigin eile.

●Ar deireadh, glac páirt ann tú féin, cuir am ar leataobh leis an gcluiche is fearr le do pháiste a imirt agus gheobhaidh sibh cleachtadh ar an saol ar líne le chéile.

**SLEAMHNÁN 7:** Cuireann Áine Lynch, Príomhfheidhmeannach Chomhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Bunscolaíocht, comhairle ar fáil faoin gcaoi ar féidir an tréimhse ar líne a bhainistiú sa bhaile.

Cliceáil ar an Nasc chun an físeán a sheinm nó cliceáil ar an íomhá ar an scáileán: https://vimeo.com/353994676 Cinntigh le do thoil go gceadaítear do mhíreanna aníos ar do ríomhaire. Seinnfidh an físeán ar vimeo. Nó is féidir teacht ar fhíseáin ar Webwise.ie/leathanach na dtuismitheoirí.

**SLEAMHNÁN 8:** Breathnóimid ar 6 chéim thábhachtacha is féidir le tuismitheoirí a thógáil chun sábháilteacht ar líne a bhainistiú

**SLEAMHNÁN 9:** Faigh eolas: Is féidir leis na tuismitheoirí an chéad chéim a thógáil trí chuairt a thabhairt ar an Mol do Thuismitheoirí ar Webwise. Tá go leor eolas cabhrach ar fáil ar réimse ábhar agus topaicí maidir le sábháilteacht ar líne.

**SLEAMHNÁN 10: Gheobhaidh tú an méid seo a leanas sa mhol do thuismitheoirí...**

**Acmhainní do Thuismitheoirí:**

# **Treoir do Thuismitheoirí maidir le hÚsáid Idirlín Níos Fearr**

Tugtar tacaíocht, comhairle agus eolas sa treoir seo do thuismitheoirí le cabhrú lena bpáistí eispéireas maith a bheith acu ar líne. Áirítear ar na topaicí ar a ndearnadh iniúchadh sa treoir cibearbhulaíocht, tréimhse ar líne, gnéastéacsáil, na meáin shóisialta agus pornagrafaíocht ar líne. Is féidir seo a íoslódáil saor in aisce ar webwise.ie/ga/tuismitheoiri

# **Físeáin Comhairle**

Tugann saineolaithe tuismitheoireachta Webwise comhairle faoi gach rud, mar shampla, labhairt le do pháiste faoi ghnéastéacsáil agus conas dea-iompar a léiriú. Tá comhairle ó shíceolaithe páistí, saineolaithe oideachais, saineolaithe OSPS agus saineolaithe teicneolaíochta sna sainfhíseáin.

# **Ailt**

‘Aipeanna Mínithe’ - míniú déanta ar na haipeanna agus na líonraí sóisialta is déanaí atá á n-úsáid ag páistí. Déantar é seo a uasdátú ar bhonn rialta agus is túsphointe den scoth é do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu atá ag baint úsáid as na meáin shóisialta den chéad uair.

‘Comhairle do Thuismitheoirí’ - comhairle agus tacaíocht do thuismitheoirí ar cheisteanna tábhachtacha amhail cairdeas a dhéanamh ar líne agus faisnéis phearsanta a roinnt.

‘Ábhar Cainte’ - chun cumarsáid oscailte a éascú idir tuismitheoirí agus a bpáiste maidir le sábháilteacht idirlín.

‘Conas’ - tacaíocht agus treoracha céim ar chéim maidir le blocáil, tuairisciú, rialúcháin tuismitheoirí agus níos mó.

**SLEAMHNÁN 11:** Is féidir le tuismitheoirí treoirleabhair mhínithe chabhracha a fháil ar an mol do thuismitheoirí webwise.ie/parents.

‘Aipeanna Mínithe’ - míniú déanta ar na haipeanna agus na líonraí sóisialta is déanaí atá á n-úsáid ag páistí. Déantar an chuid seo de Mhol Webwise do Thuismitheoirí a uasdátú ar bhonn rialta agus is túsphointe den scoth é do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu ag baint úsáid as na meáin shóisialta den chéad uair nó má tá imní ort faoi aip nó ardán a d'fhéadfadh a bheith in úsáid ag do pháiste– is féidir leat tuilleadh eolais a fháil faoi sa chuid seo.

***SRIANTA AOISE AR NA MEÁIN SHÓISIALTA - AN T-EOLAS ATÁ AG TEASTÁIL UAIM***

*●****Tá ceanglas teorainn aoise ag formhór na meán sóisialta, den chuid is mó de na seirbhísí seo is é 13 bliana d’aois an ceanglas agus is é 16 ar chuid eile acu (WhatsApp). Mar sin, go teicniúil, níor cheart go mbeadh cuntas meán sóisialta ag páistí faoi bhun 13 bliana d’aois. Mar sin féin, níl socrú fíoraithe aoise láidre i bhfeidhm ag formhór na n-ardán meán sóisialta, rud a fhágann go bhfuil sé réasúnta éasca d’úsáideoirí faoi aois clárú le haois bhréagach.***

●Faoin Rialachán Ginearálta nua de chuid an AE maidir le Cosaint Sonraí (RGCS), shocraigh Éire gurb í sé bliana déag d’aois an

Aois Toilithe Dhigitigh. Is ag an aois sin atá páistí in ann toiliú go dleathach do ghnólachtaí/d’eagraíochtaí a sonraí nó a bhfaisnéis phearsanta a phróiseáil nuair a chláraíonn siad le hardán ar líne nó le cuntas meán sóisialta. Maidir le páistí faoi bhun 16 bliana d’aois, caithfidh tuismitheoir nó caomhnóir an pháiste cead a thabhairt/údarú. ***Chun críocha bailithe sonraí ní mór cead tuismitheora a bheith ag déagóirí idir 13 agus 16 bliana d’aois chun clárú le seirbhísí meán sóisialta.***

# **SLEAMHNÁN 12: Gníomhaíocht Mholta:**

* Bris an grúpa i ngrúpaí beaga agus tabhair aip/líonra amháin dóibh le cuardach ar Webwise.ie
* Iarr ar gach grúpa athbhreithniú tapa a dhéanamh ar alt mínithe – agus iarr orthu trí phointe faoin aip a bhreacadh síos.

# **SLEAMHNÁN 13: Gabh i mbun an chomhrá**

An rud is tábhachtaí is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh chun cabhrú lena bpáiste ar líne ná dul i mbun comhrá leo go rialta. Labhair le do pháiste faoi chuid de na rudaí tábhachtacha le faire amach dóibh agus é ag dul ar líne den chéad uair.

Mura bhfuil tú cinnte cén chaoi chun comhrá a thosú le do pháiste – bain úsáid as na hÁbhair Chainte Webwise – ábhair atá ar fáil ar an mol do thuismitheoirí webwise.ie/parents hub.

Molaimid duit labhairt le do pháiste faoi cad is cóir a dhéanamh má thagann sé ar rud ar líne a chuireann isteach air. D'fhéadfadh go gcuimseofaí leis seo clúdach an ríomhaire glúine a dhúnadh nó an scáileán a mhúchadh agus teacht chugat.

Faoi dheireadh - Coinnigh ort ag caint le do pháiste faoi! Ní comhrá aon uaire í sábháilteacht ar líne. Is cuid dár saol é an t‑idirlíon anois, mar sin, tá sé riachtanach go leanfaidh tuismitheoirí/caomhnóirí ag aghaidh leis an gcomhrá.

**SLEAMHNÁN 14:** Samplaí d’ábhair chainte

Féachaimis ar chluichíocht ar líne mar shampla. Seo a leanas roinnt leideanna úsáideacha chun cuidiú leat tús a chur leis an gcomhrá le do pháiste faoi chluichíocht ar líne:

1. An bhféadfá an cluiche is fearr leat a thaispeáint dom?

Smaoineamh maith atá ann dul i dtaithí ar na cluichí tú féin, cad chuige nach suífeá síos le do pháiste agus ligean dó an dóigh a n‑imrítear an cluiche a thaispeáint duit. Labhair le do pháiste faoi cad is féidir leis a dhéanamh sa chluiche atá á imirt aige. Cad é cuspóir foriomlán an chluiche, cén rud is fearr leis faoin imirt, agus an bhfuil rud ar bith faoin gcluiche nach dtaitníonn leis?

1. An féidir leat an cluiche a imirt in aghaidh páistí eile?

Bíonn móid roghnacha ilimreoirí i gcuid de na cluichí trínar féidir le do pháiste imirt le daoine eile agus in aghaidh daoine eile. Déan cinnte go bhfuil tú soiléir má tú nó mura bhfuil tú sásta ligean do do pháiste imirt le daoine eile. Má tá, cuir ceist air cé leis a bhfuil sé ag imirt? Cruthaigh rialacha thart air sin a mbeidh an bheirt agaibh sásta leo. Tá ráta ag formhór na gcluichí is féidir a sheiceáil le go bhfeice tú an bhfuil siad oiriúnach d’aois do pháiste.

1. Cá mhéad ama ba cheart duit a chaitheamh ag imirt?

Beidh an saol i bhfad níos éasca má tharraingíonn tú an t‑ábhar anuas i dtosach; is féidir leis a bheith deacair cleachtais dea‑bhunaithe a athrú. Labhair faoin bhfáth a bhfuil sé tábhachtach go mbeadh teorainneacha i bhfeidhm. Deis mhaith atá ann labhairt faoin tábhacht a bhaineann le bheith gníomhach, le bheith amuigh faoin aer, agus le ham a chaitheamh i gcuideachta páistí eile. Is tábhachtaí é cothromaíocht oiriúnach a aimsiú.

Cuimhnigh go mbíonn sé deacair srianta a chur i bhfeidhm. D’fhéadfadh sé a bheith deacair chomh maith súil a choinneáil go beacht ar an méid ama atá á chaitheamh acu ag imirt an chluiche. Le roinnt gléasanna is féidir leat rialúcháin tuismitheoirí a úsáid chun teorainneacha laethúla nó seachtainiúla a chur i bhfeidhm go dian. In go leor cásanna, múchtar an gléas a luaithe is a théann sé thar an am a tugadh. Cé go bhfuil sin áisiúil; d’fhéadfadh sé a bheith ina chrá croí do pháiste atá ag iarraidh pointe suntasach a bhaint amach sa chluiche i ndiaidh iarracht mhór a dhéanamh. Molaimid gan a bheith ag brath ar rialúcháin tuismitheoirí amháin. Bain úsáid astu chun tacú le do ghnáthchur chuige tuismitheora.

1. An féidir leat comhrá a dhéanamh leis na páistí eile a bhfuil tú ag imirt leo?

I gcuid mór cluichí is féidir le himreoirí a bheith ag comhrá lena chéile. Comhaontaígí rialacha faoi sin, fiafraigh de do pháiste cé leis a bhfuil sé ceart go leor labhairt ar líne, dar leis. Pléigh an cineál cainte nár cheart dó a úsáid agus an dóigh a mbeifeá ag súil leis caitheamh le daoine eile. Bí an-soiléir faoi na hiarmhairtí a bheidh ann má úsáideann sé droch-chaint, má bhíonn sé dímheasúil nó mura gcloíonn sé le rialacha eile a aontaíodh. Is féidir leis an mbagairt go mbainfí a fháil ar an gcluiche a bheith ina díspreagadh maith ar dhrochiompar.

Seiceáil an bhfuil an rogha sa chluiche an comhrá a dhíchumasú agus an bhfuil modh comhrá shábháilte ann. I gcás roinnt cluichí ceadaítear cineálacha teoranta comhrá inar féidir le cluichirí cumarsáid a dhéanamh lena chéile trí roghnú ó roghchlár frásaí.

1. Cén cineál faisnéise NÁR cheart a roinnt agus cluichí á n‑imirt?

Mínigh dó go bhfuil sé tábhachtach gan faisnéis phearsanta ar bith a thabhairt ar líne. I gcás cluichíocht ar líne is smaoineamh maith é gan fíorainmneacha a úsáid do phróifílí cluichí agus gan pasfhocail a roinnt le cairde.

1. Cad a dhéanfá dá dtarlódh rud éigin neamhoiriúnach agus tú ag imirt cluiche ar líne?

Tá sé tábhachtach go bhfuil do pháiste ar an eolas faoi uirlisí socraithe sábháilteachta, príobháideachais agus tuairiscithe. Tá sé chomh tábhachtach céanna go dtuigeann do pháiste gur féidir leis labhairt leat má tharlaíonn rud neamhoiriúnach ar bith ar líne. Is deis mhaith é seo freisin le do pháiste a spreagadh le himirt go cneasta agus meas a léiriú ar chluichirí eile.

**SLEAMHNÁN 15:** POF Chomhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí; Áine Lynch ar an tábhacht a bhaineann le labhairt le do pháiste faoi na rudaí a dhéanann sé ar líne.

Cliceáil ar an Nasc chun an físeán a sheinm:<https://vimeo.com/353996493>

Cinntigh le do thoil go gceadaítear do mhíreanna aníos ar do ríomhaire. Seinnfidh an físeán ar vimeo. Nó is féidir teacht ar fhíseáin ar Webwise.ie/leathanach na dtuismitheoirí.

# **SLEAMHNÁN 16: Comhaontaígí rialacha**

Comhaontaigh rialacha i dtaobh úsáid an Idirlín le do pháiste sa bhaile

* Déan iarracht teacht ar chomhaontú le do pháiste faoi na treoirlínte i dtaobh úsáid an Idirlín i do theach. Seo cúpla leid duit a chabhróidh leat tús a chur leis seo:
* Déan plé ar an uair agus ar an bhfad a fhéadfaidh do pháiste an tIdirlíon a úsáid
* Bí ar aon intinn faoin mbealach a gcaithfear le faisnéis phearsanta (ainm, seoladh, uimhir theileafóin, ríomhphost)
* Déan plé le do pháiste faoin mbealach ar cheart é féin a iompar i mbun cluichí agus cabaireachta le daoine eile nó ag seoladh ríomhphoist nó teachtaireachtaí
* Bí ar aon intinn faoin gcineál suíomhanna agus gníomhaíochtaí atá ceart go leor agus nach bhfuil ceart go leor sa teaghlach seo againne
* Lean na rialacha tú féin! Nó ar a laghad mínigh cén fáth go bhfuil na rialacha difriúil do dhaoine fásta.

**SLEAMHNÁN 17:** Téimis ar ais chuig cluichíocht ar líne, céard is féidir leis na tuismitheoirí a dhéanamh agus céard iad na rialacha is féidir leat a chur i bhfeidhm chun a chinntiú go mbaineann do pháiste an leas is fearr as a chuid ama ar líne.

**Cad is Cluichíocht Ar líne ann?**

Tá níos mó éilimh ar chluichíocht ar líne le himeacht aimsire i measc páistí agus déagóirí; d’imir **36% de pháistí na hÉireann cluichí ar líne** le daoine eile in 2014, i gcomparáid le 30% in 2011 (Foinse: Net Children Go Mobile – Eanáir 2015).

**D’fhéadfadh cluichí éagsúla a bheith i gceist, mar shampla gníomhaíochtaí ina mbíonn tascanna/misin le comhlíonadh, cluichí spóirt** agus go leor eile nach iad. Is féidir le cluichí ar líne a bheith ina mbealach iontach chun nascadh le daoine, scileanna obair buíne a fhorbairt agus ar ndóigh is foinse siamsaíochta agus caitheamh aimsire iad do dhaoine óga.

Beidh go leor agaibh eolach ar na formáidí cluichíochta níos traidisiúnta, nuair a cheannaíonn tú cluichí fisiciúla do chonsóil choitianta, ar nós Xbox, Playstation nó Nintendo. Imrítear cluichí ar líne ar an idirlíon trí chonsól ríomhaire, gléas soghluaiste nó feidhmchlár. Ní hionann na cluichí sin agus cluichí níos traidisiúnta mar go bhfuiltear ábalta imirt agus cumarsáid a dhéanamh le cluichirí eile ar líne. **Cad iad na Cineálacha Cluichí Ar líne atá ann?**

Is iomaí cineál cluichí ar líne atá ann. Ina measc sin tá cluichí saor in aisce nó aipeanna is féidir a íoslódáil ar fhóin phóca agus cluichí is féidir a imirt ar chonsóil ag a bhfuil cumas idirlín, mar shampla Playstation nó Xbox.

**Cluichí agus Aipeanna Gréasáin:** Cluichí is féidir a imirt ar an idirlíon trí shuíomhanna gréasáin ar leith, nó trí aipeanna is féidir a íoslódáil ar fhóin phóca. I measc na gcluichí sin tá cluichí a imrítear trí sheirbhísí na meán sóisialta, mar shampla trí Facebook, a ligeann d’imreoirí nascadh le cairde.

**Cluichí Consóil:** Cluichí a imrítear trí chonsóil siamsaíochta mar shampla Xbox, Playstation nó Nintendo. Ceanglaítear consóil le teilifísí agus is féidir cluichí a cheannach i siopaí nó a íoslódáil ar líne.

**Cluichí Fóin Póca:** Cluichí is féidir a íoslódáil ar d’fhón póca. **Tá go leor acu saor in aisce le himirt ar dtús**, ach is minic a bhíonn muirir i gceist sna cluichí féin. Mar shampla, is féidir le húsáideoirí muirear a íoc corruair chun feidhmiúlacht bhreise a fháil mar chabhair le cluiche a chríochnú.

Is iondúil gur féidir na ceannacháin sin sna cluichí a dhíghníomhachtú i socruithe fóin póca an úsáideora. **Cluichí Boise** – Óstálann gléasanna macasamhail iPad nó Nintendo DSI cluichíocht ar líne fosta.

# **Cluichíocht Ilimreoirí**

Tá móid ilimreoirí ar go leor cluichí ar líne agus d’fhéadfaidís an t-aos óg a chur i mbaol i gcorrchás. Sa mhód ilimreora, féadann úsáideoirí aghaidh a thabhairt ar chluichirí eile as ceithre hairde an domhain. Ligeann ábhar de na cluichí sin d’úsáideoirí teachtaireachtaí a sheoladh chuig a chéile trí mhóid téacs nó fuaime. I gcásanna áirithe **d’fhéadfadh cluichirí eile imreoirí óga a mhaslú/a chiapadh ar líne**, go háirithe nuair a bhítear corraithe tar éis cluiche comórtais.

D’fhéadfadh imreoirí teacht ar theanga mhíchuí ó chluichirí agus i gcorrchás d’fhéadfadh daoine óga a bheith i mbaol teagmhála gan iarraidh de bharr faisnéis phearsanta a roinnt trína bpróifílí nó trí labhairt le himreoirí eile.

D’fhonn é sin a sheachaint, **bí cinnte go bhfuil próifíl** **do pháiste príobháideach** agus spreag do pháiste gan úsáid a bhaint as fíorghrianghraif ná as ainmneacha iomlána ina phróifíl chluichíochta agus gan aon fhaisnéis phearsanta a roinnt. Smaoineamh maith é freisin a chur ina luí ar do pháiste labhairt leat má bhíonn sé míshuaimhneach nó mura mbíonn sé cinnte faoi rud éigin a chonaic sé le linn cluichíochta. **Bí cinnte go bhfuil a fhios ag do pháiste conas bac a chur ar imreoir** a sheolann teachtaireachtaí goilliúnacha.

# **Íoc agus Imir**

Is iomaí cluiche ar líne atá **saor in aisce le híoslódáil.** Mar sin féin, féadann na cluichí sin feidhmeanna breise a thairiscint a luaithe a bhíonn an cluiche beo agus thig le húsáideoirí iad a cheannach. Feictear go minic sna cluichí agus sna haipeanna is féidir a íoslódáil go dtugtar deis d’imreoirí rochtain ar an gcéad leibhéal eile a cheannach nó feidhmeanna a cheannach a chabhróidh leo cluichí a chríochnú. Is furasta d’imreoirí ligean do bhillí méadú gan chuimhneamh de bharr a bheith ag imirt na gcluichí sin. D’fhonn é sin a sheachaint, **ba chóir do thuismitheoirí a chinntiú go bhfuil pasfhocal acu ar a bhfón/ngléas** le haghaidh ceannacháin ionaipe nó go gcuireann siad an rogha sin as ar an bhfón/ngléas; is gnách go ndéantar é sin i socruithe na haipe/an fhóin.

# **Leideanna chun do Pháiste a Choimeád Sábháilte –**

Seo a leanas roinnt leideanna cabhracha chun eispéireas sábháilte cluichíochta ar líne a chinntiú le haghaidh do pháiste.

* Seiceáil rátáil aoise na gcluichí atá á n-imirt ag do pháiste agus déan cinnte go n-oireann na cluichí d’aois do pháiste.
* Mol do pháiste gan sonraí pearsanta a roinnt ar líne ná ina phróifílí. I gcás déagóirí, d’fhéadfadh sé gurbh fhearr plé a dhéanamh ar a chontúirtí atá sé faisnéis a roinnt ar líne.
* Spreag do pháiste imirt go cneasta agus meas a bheith aige ar chluichirí eile.
* Bain úsáid as socruithe um shábháilteacht teaghlaigh le do pháiste a chosaint ar chluichí a d’fhéadfadh a bheith míchuí ó thaobh aoise/ábhair de.
* Moltar do thuismitheoirí teorainn ama a chur le cluichíocht a bpáistí.
* D’fhéadfadh ríomhairí/gléasanna a bheith i mbaol víris de thoradh cluichí a imirt ar líne. Cosain do ríomhaire trí na bogearraí frithvíris is déanaí a cheannach.
* Cinntigh go bhfuil a fhios ag do pháiste conas tuairisc a thabhairt faoi imreoirí eile nó iad a bhacadh má bhíonn siad i mbun ciapadh ar líne nó iompraíocht mhí-oiriúnach eile.

**SLEAMHNÁN 18:** Cuireann an Síceolaí Páistí Dr John Sharry comhairle ar fáil faoin gcaoi ar féidir teacht ar chomhaontú maidir le húsáid teicneolaíochta sa bhaile. Cliceáil ar an nasc chun an físeán a sheinm:<https://vimeo.com/200804832>Cinntigh le do thoil go gceadaítear do mhíreanna aníos ar do ríomhaire. Seinnfidh an físeán ar vimeo. Nó is féidir teacht ar fhíseáin ar Webwise.ie/leathanach na dtuismitheoirí.

# **SLEAMHNÁN 19: CUARDAIGH CÚNAMH**

* Dearbhaigh do do pháiste go dtabharfar cluas éisteachta dó agus gur cheart dó teacht chugat má thagann rud éigin chun cinn ar líne.
* Éist leis an méid atá le rá ag do pháiste chun cuidiú leis tuiscint a fháil ar an méid a tharla.
* Fan socair agus coinnigh guaim ort féin. Is é an bealach is fearr chun é seo a dhéanamh ná chun a chinntiú go bhfuil dialóg oscailte eadraibh ón tús.

# ● **Ná bí róchriticiúil faoi thaiscéalaíocht Idirlín do pháiste**

* Is féidir go dtiocfaidh páistí trí thimpiste ar ábhar ar líne nach bhfuil oiriúnach ach do dhaoine fásta. Is féidir freisin go gcuardóidh páiste na suíomhanna gréasáin sin d’aon ghnó; cuimhnigh gur dual do pháistí a bheith fiosrach faoi rudaí nach bhfuil ceadaithe dóibh. Déan iarracht sin a thiontú chun tairbhe trí phlé a dhéanamh leo ar an ábhar atá ann agus rialacha a dhéanamh ina leith. Bí réadúil agus tú ag meas na húsáide a bhaineann do pháiste as an idirlíon.
* Mairimid i saol ina bhfuil níos mó rudaí á ndéanamh go digiteach i gcaitheamh an ama, tá sé tábhachtach go bhfoghlaimeoidh páistí cén chaoi chun teicneolaíocht dhigiteach a úsáid go sábháilte.
* Lig fios do do pháistí gur féidir leo teacht chugat má tharlaíonn rud éigin ar líne nó má tá rud éigin ag cur as dóibh. In amanna ní inseoidh déagóirí dá dtuismitheoirí faoi dhrocheispéireas má tá a fhios acu nach ligfear cead dóibh dul ar líne níos mó. Má shíleann siad go bhfuil siad ábalta labhairt leat faoina gcuid nósanna ar líne, gan aon bhreithiúnas, nó gan an bhagairt go ndícheanglófar iad, beidh siad níos ionraice san fhadtéarma.
* Is cuid riachtanach de chuidiú le do pháiste le bheith rannpháirteach go dearfach ar líne é go mbeadh cumarsáid oscailte leanúnach eadraibh.

**SLEAMHNÁN 20:** Mar sin, cad is féidir linn a dhéanamh má théann rud éigin in aimhréidh ar líne?

Cuireann Áine Lynch, Príomhfheidhmeannach Chomhairle na dTuismitheoirí - Bunscolaíocht, comhairle ar fáil do thuismitheoirí faoin gcaoi ar féidir tacú lena bpáistí agus iad ar líne.

Cliceáil ar an Nasc chun an físeán a sheinm:<https://vimeo.com/354004510>

Cinntigh le do thoil go gceadaítear do mhíreanna aníos ar do ríomhaire. Seinnfidh an físeán ar vimeo.

Nó is féidir teacht ar fhíseáin ar Webwise.ie/leathanach na dtuismitheoirí.

**LEID ÁISIÚIL: Labhair le tuismitheoirí eile, is féidir le tacaíocht ó phiaraí a bheith éifeachtach chun aghaidh a thabhairt ar dheacrachtaí, chun teacht ar straitéisí le chéile mar thuismitheoirí.**

**SLEAMHNÁN 21:** Déan beart de réir do briathair

An bhfuil tú féin ciontach i scrollú go héighníomhach? Tá eiseamláir den dea-iompar atá uait ar cheann de na bealaí is cumhachtaí inar féidir leat tionchar a imirt ar iompar do pháiste. Má shocraíonn tú rialacha faoi úsáid idirlín sa bhaile (mar shampla, gan teicneolaíocht a bheith ceadaithe ag an mbord), tá sé tábhachtach go leanann tú na rialacha tú féin agus go ndéanann tú beart de réir do bhriathair.

**SLEAMHNÁN 22:** POF Chomhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí; Áine Lynch maidir leis an tábhacht a bhaineann le dea‑iompar a léiriú nuair atáimid ag tabhairt aghaidh ar shábháilteacht idirlín sa bhaile.

Cliceáil ar an nasc chun an físeán a sheinm: https://vimeo.com/191043980

Cinntigh le do thoil go gceadaítear do mhíreanna aníos ar do ríomhaire. Seinnfidh an físeán ar vimeo.

Nó is féidir teacht ar fhíseáin ar Webwise.ie/leathanach na dtuismitheoirí.

**SLEAMHNÁN 23:** Ar deireadh... Bí páirteach!

**Cuimhnigh, is treise i bhfad gnéithe dearfacha an Idirlín ná na gnéithe diúltacha.** Is acmhainn iontach oideachais agus caitheamh aimsire do pháistí é an tIdirlíon. Spreag do pháiste chun an leas is fearr a bhaint as agus taiscéalaíocht a dhéanamh ar an idirlíon a oiread agus is féidir.

# **Déan taiscéalaíocht ar an Idirlíon le chéile**

Bí ar an gcéad duine a thaispeánfaidh an t-idirlíon do do pháiste. Is buntáiste don tuismitheoir agus don pháiste araon taiscéalaíocht a dhéanamh ar an idirlíon le chéile. Déan iarracht teacht ar shuíomhanna gréasáin atá spreagúil spraíúil le chéile, ionas go mbeidh dearcadh dearfach agaibh ar thaiscéalaíocht Idirlín. D’fhéadfadh sé a bheith níos éasca dá bharr eispéireas dearfach agus diúltach an Idirlín a phlé amach anseo.

# **Lig do do pháistí na nithe is maith leo a dhéanamh ar líne a thaispeáint duit**

D’fhonn treoir a thabhairt do do pháiste i dtaobh na húsáide a bhaineann sé as an Idirlíon, tá sé tábhachtach an tslí a n-úsáideann páistí é agus gach ar mhaith leo a dhéanamh ann a thuiscint. Lig do do pháiste na suíomhanna gréasáin is maith leis cuairt a thabhairt orthu agus na nithe is maith leis a dhéanamh ann a thaispeáint duit.

**SLEAMHNÁN 24:** Cumarsáid Mheasúil

Déantar iniúchadh ar an gcibearbhulaíocht agus ar chumarsáid mheasúil sa ghníomhaíocht deiridh seo.

Seinn an Físeán Ceangailte[**:** https://vimeo.com/359094916](https://vimeo.com/359094916)

Iarr ar thuismitheoirí dul chuig lch.18 de lámhleabhar Webwise do Thuismitheoirí ina bhfuil comhairle le fáil ar an gcomhairle cheart le cur ar a bpáiste faoin gcibearbhulaíocht. Iarr orthu cúpla nóiméad a chaitheamh i mbeirteanna chun scrúdú a dhéanamh ar an gcomhairle agus chun teacht ar chomhaontú ar roinnt céimeanna a thógfaidís faoin méid is féidir le tuismitheoir a dhéanamh más rud é go bhfuil bulaíocht á déanamh ar a pháiste ar líne.

I measc na bhfreagraí samplacha: Éist le do pháiste, tabhair tacaíocht dó, iarr comhairle ar scoil – d’fhéadfaí cúnamh a fháil ar an gcaoi sin, coinnigh an fhianaise. Tá cásanna tromchúiseacha le tuairisciú chuig an nGarda Síochána.

**SLEAMHNÁN 25:** Sleamhnán Machnaimh

**Smaoinigh siar ar chuid de na saincheisteanna ar labhair muid fúthu inniu:**

1.Rialúcháin Tuismitheoirí

2.Tréimhse ar líne a Bhainistiú

3.Rialacha a shocrú maidir le húsáid na teicneolaíochta

4.Cluichíocht Ar líne

5.Ag labhairt le do pháiste faoi shábháilteacht ar líne

6.Déan beart de réir do bhriathair:

7.Cumarsáid Mheasúil

# **GNÍOMHAÍOCHT**

Cruthaigh liosta de na gníomhartha a cheapann tú a chabhróidh le do pháistí eispéireas níos dearfaí a bheith acu ar líne. Moladh – téigh timpeall an tseomra agus glac le roinnt freagraí ón ngrúpa.

# **SLEAMHNÁN 26:** TACAÍOCHTAÍ DO THUISMITHEOIRÍ - **Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Bunscolaíocht**

Is struchtúr é an cumann tuismitheoirí inar féidir leis na tuismitheoirí i scoil oibriú le chéile ar mhaithe le hoideachas den scoth a chinntiú dá bpáistí. Bíonn an cumann tuismitheoirí ag obair leis an bpríomhoide, an fhoireann agus an bord bainistíochta ag cothú ceangal idir saol na bpáistí sa bhaile agus ar scoil. Tá tábhacht ag baint leis an gceangal idir an baile agus an scoil de bharr go mbaineann an páiste an leas is fearr as oideachas bunscoile trí chomhpháirtíocht dhearfach agus ghníomhach.

Tacaíochtaí Saor in Aisce do Thuismitheoirí

# **Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí (Bunoideachas) – Líne Chabhrach**

Is seirbhís rúnda do thuismitheoirí é Eolas/Líne Chabhrach Chomhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí. Éisteann na hoifigigh Eolais/Líne Cabhrach, agus cuireann siad eolas agus tacaíocht ar fáil chun cuidiú leo na cinntí is fearr a dhéanamh dá bpáistí agus lena bpáistí

Má tá ceist agat maidir le haon ghné d’oideachas do pháiste, déan teagmháil leis an Líne Chabhrach ar an bhFón: **01-8874477** ríomhphost: helpline@npc.ie Tá an Líne Chabhrach oscailte:

# **Dé Luain agus Dé Máirt**ó**10am go dtí 4pm Dé Céadaoin go dtí Dé hAoine** ó **10am go dtí 5pm**

Acmhainní Saor in Aisce

Oiliúint Ar líne Saor in Aisce do Thuismitheoirí faoi Shábháilteacht Idirlín

Is é príomhchuspóir an tseisiúin seo ar líne chun eolas agus scileanna a chur ar fáil do thuismitheoirí chun tacú le gníomhaíocht a bpáistí ar líne.

Ceardlanna um Shábháilteacht Idirlín

Cuireann Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Bunscolaíocht ceardlanna um Shábháilteacht Idirlín ar fáil do thuismitheoirí, is féidir iad a chur ar siúl i scoil áitiúil. Chun ceardlann a chur in áirithe nó rochtain a fháil ar an gcúrsa ar líne tabhair cuairt ar NPC.ie

**SLEAMHNÁN 27:** Na chéad chéimeanna eile

Tabhair cuairt ar an Mól do thuismitheoirí https://www.webwise.ie/ga/tuismitheoiri/

Gabh i mbun an chomhrá

Comhaontaígí rialacha

Coinnigh suas chun dáta - Lean Webwise ar Facebook/Twitter/Instagram nó cláraigh dá nuachtlitir.

**SLEAMHNÁN 28:** Glac le Ceisteanna.

Go raibh maith agaibh as ucht a bheith linn.