

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الرُّحْمٰنِ (٨٠)  
مَكِّيَّةٌ (٤٢) اَيُّهَا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾  
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبْنَا وَقَضًّا ﴿٢٨﴾  
وَزَهْنُونًا وَمُخَلًّا ﴿٢٩﴾ وَحَدَّاثُقُ عَلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾  
مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾ فَإِذَا جَاءَتِ الطَّلَاخَةُ ﴿٣٣﴾  
يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ﴿٣٤﴾ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ ﴿٣٥﴾ وَصَالِحِيهِ وَبَنِيهِ ﴿٣٦﴾  
لِكُلِّ أُمْرٍ أَمْرٌ مِنْهُمْ يَوْمَ عِذِّ شَأْنٍ يُغْنِيهِ ﴿٣٧﴾ وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفَرَةٌ ﴿٣٨﴾  
ضَاحِكَةٌ مُّسَبِّرَةٌ ﴿٣٩﴾ وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ ﴿٤٠﴾  
تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ ﴿٤١﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجَرَةُ ﴿٤٢﴾

# رژیم مصرف رسانه‌ها (راهنمای عملیاتی برای خانواده‌ها)



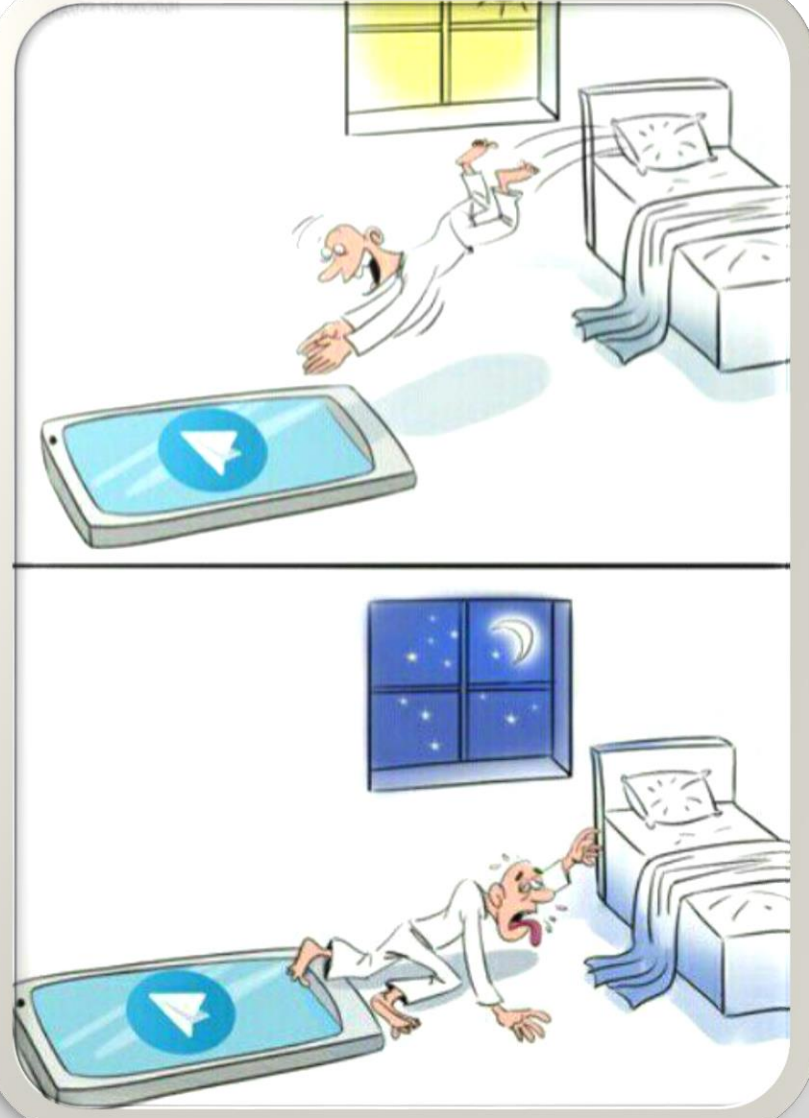
حسین غفاری  
پاییز ۹۵





حال نوجوانان عزیزمان چطور است؟





حال نوجوانان عزیزمان چطور است؟



حال نوجوانان عزیزمان چطور است؟

TECHNOSAPIENS:  
MODERN  
MAN IN THE  
DIGITAL AGE

98%  
USE THE INTERNET



67% USE  
THE INTERNET  
AFTER 11PM

94%  
USE THE INTERNET  
DAILY OR ALMOST  
EVERY DAY

AVERAGE OF LESS THAN  
**4 HOURS** A DAY



MOST COMMON DEVICE OF  
CHOICE IS A SMARTPHONE

74%  
ACCESS THE  
INTERNET IN  
THEIR BEDROOM  
OR PRIVATE ROOM

82%

USE THE INTERNET  
TO CONTACT OTHER  
YOUNG PEOPLE



An Australian Government Initiative



Young men aged 16-25, Young and Well National Survey, 2012

YOUNGANDWELL  
Cooperative Research Centre

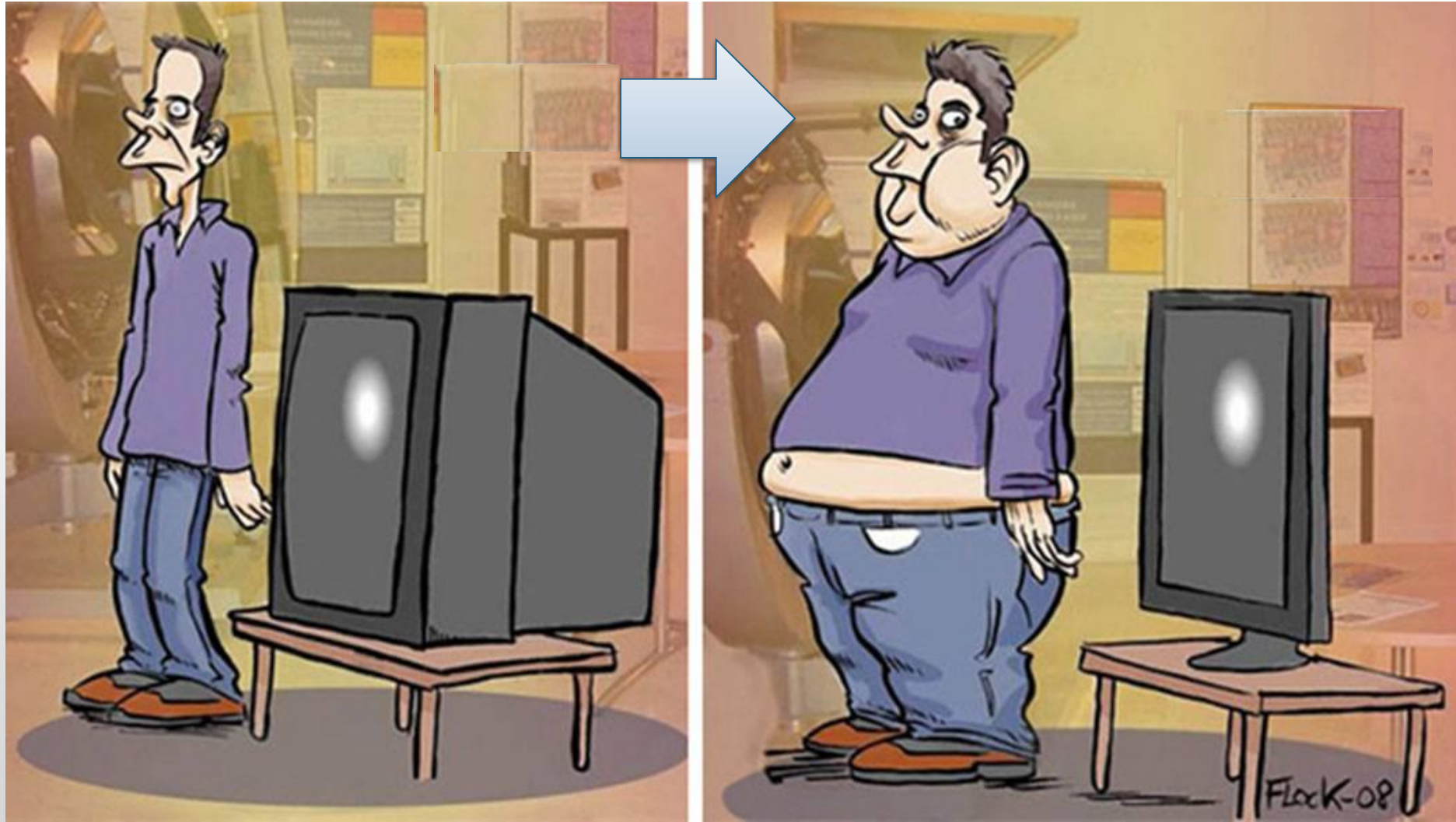
حال نوجوانان عزیزمان چطور است؟



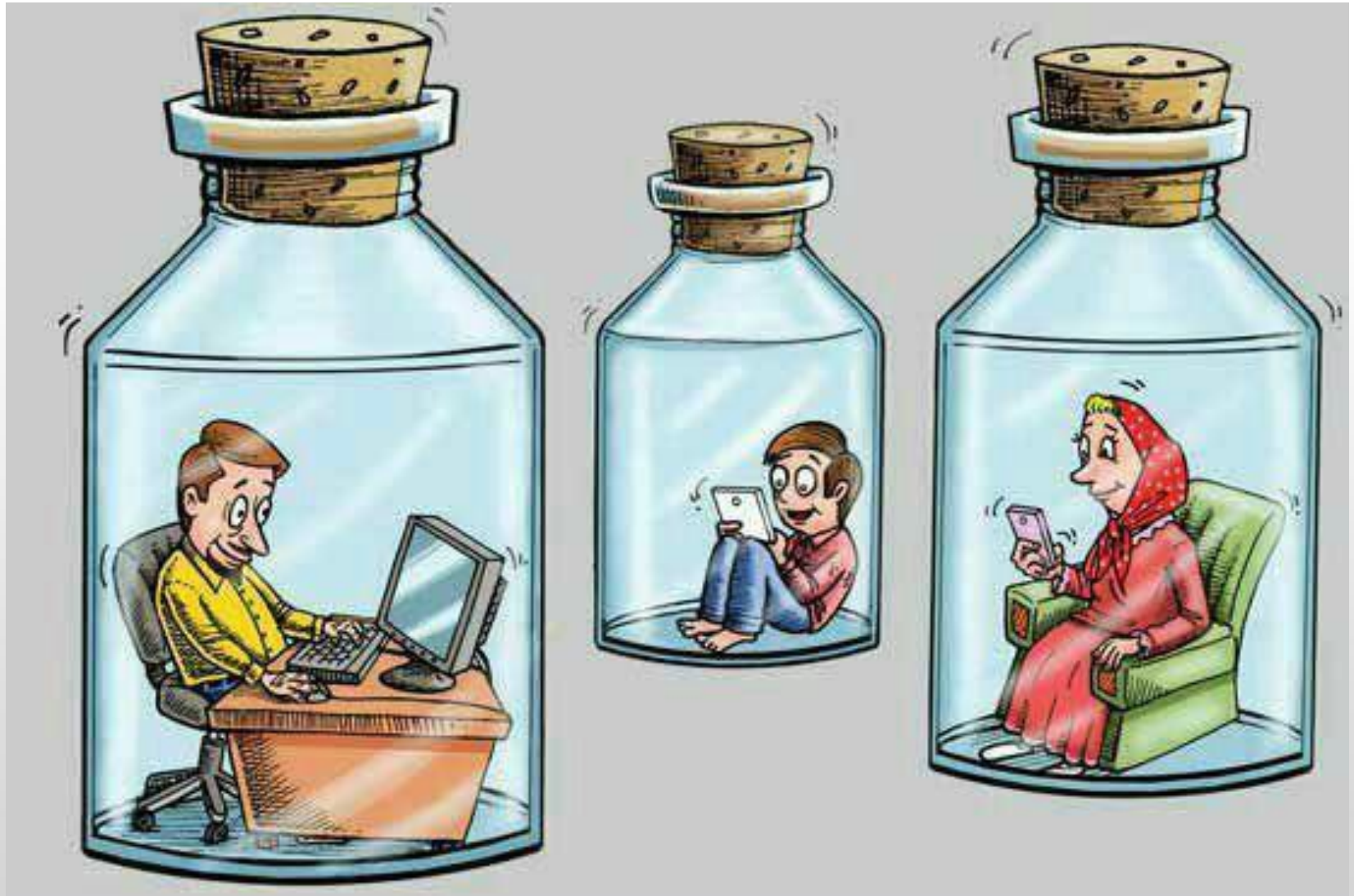


حال خودمان چطور است؟





حال خودمان چطور است؟



حال خودمان چطور است؟





حال خودمان چطور است؟

## نظام جامع تربیت رسانه‌ای



چه باید کرد؟



## نظام جامع تربیت رسانه‌ای



قوه قضاییه



قوه مجریه



قوه مقننه

چه باید کرد؟

## سواد رسانه ای

- قانون را با خرد جمعی وضع کنیم.
- قانون کمی و قابل پایش بگذاریم.
- قانون را شفاف اعلام کنیم.

قوه مقننه

## علوم تربیتی

- قانون را به تدریج اعمال کنیم.
- قانون را جدی و با محبت اعمال کنیم.
- قانون را بی استثناء اجرا کنیم.

قوه مجریه

- با تخلف برخورد جدی و مطابق قانون بکنیم.
- از تغافل سازنده غافل نباشیم.
- گاهی پاداش هم بدهیم.

قوه قضاییه

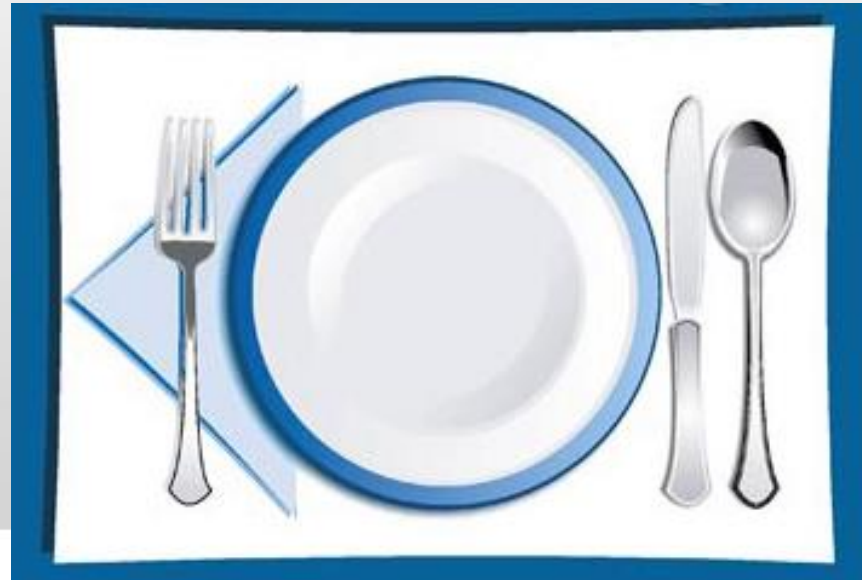
## نظام جامع تربیت رسانه ای

چه باید کرد؟

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ



## رژیم مصرف، دستوری عمومی برای سلامتی





## عواقب جبران ناپذیر عدم رعایت رژیم مصرف





چه

جایی؟



چه

وقتی؟



چه

مقدار؟



چه

چیزی؟

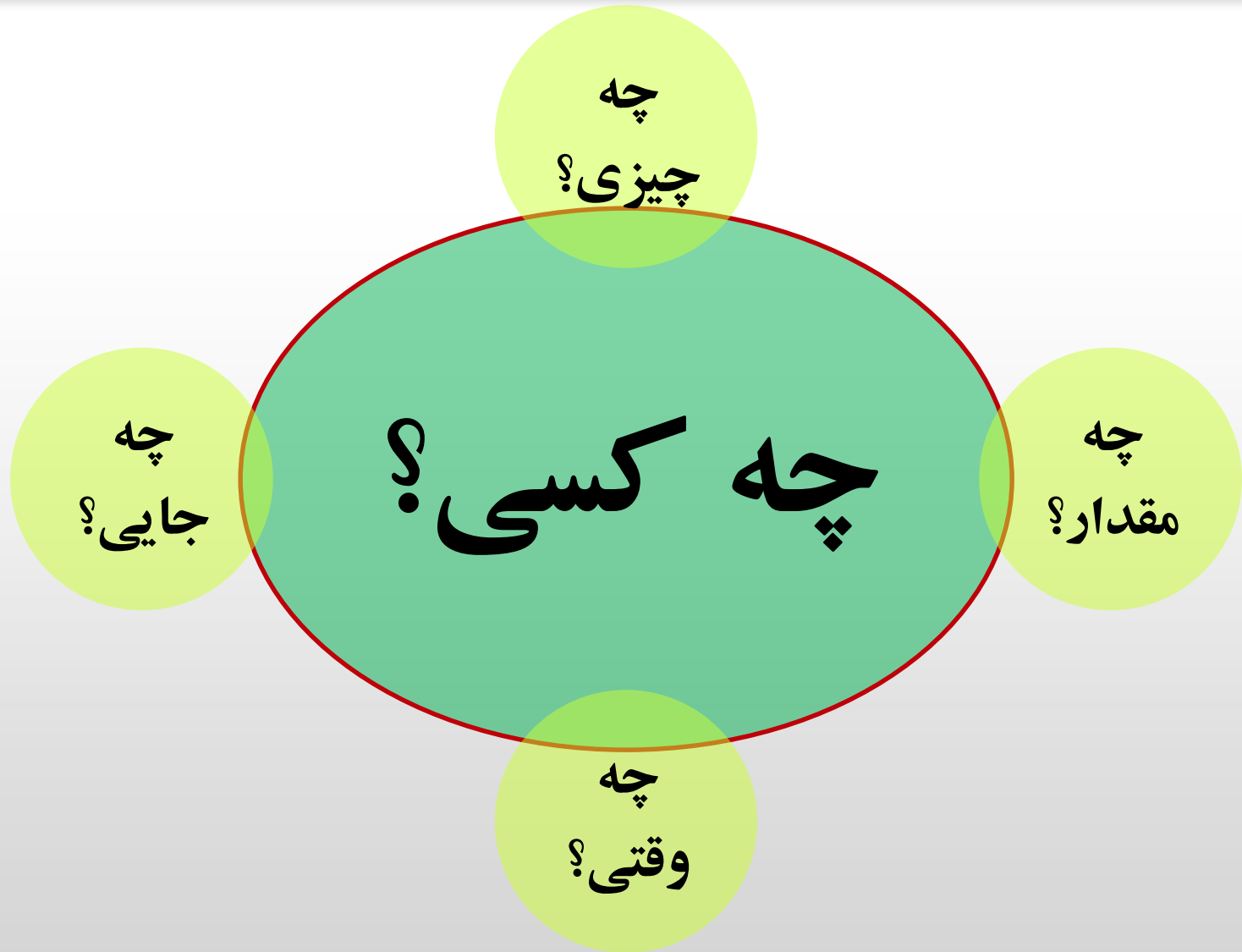


چه

کسی؟

برای چه کسی؟ چه چیزی را؟ به چه مقداری؟ در چه وقتی؟ و در چه جایی؟ توصیه می کنیم

پنج سؤال کلیدی در تعیین رژیم مصرف هر چیز



سؤال یکم: چه کسی؟

# دلیل اختلاف نظر کارشناسان فناوری، علوم ارتباطات، روانشناسی، جامعه شناسی و علوم تربیتی درباره استفاده از رسانه ها چیست؟



سؤال یکم: چه کسی؟

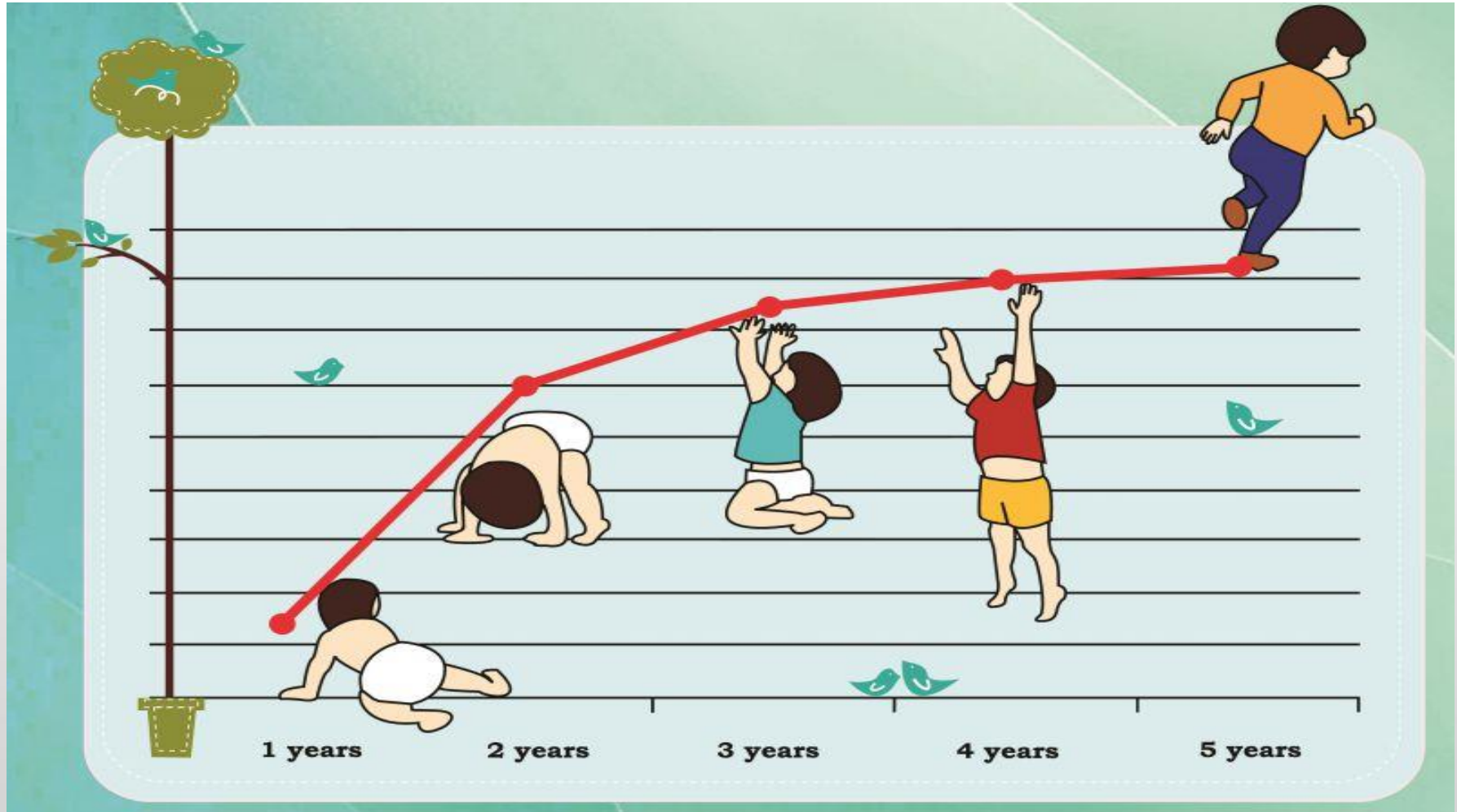


## مسأله رشد: مخاطب‌ها در مراحل مختلف رشد هستند



سؤال یکم: چه کسی؟

## مسأله رشد: مراحل مختلف رشد اقتضائات خود را دارد



سؤال یکم: چه کسی؟

هر مخاطب (از نظر سن، سواد، تجربه و ...) ظرفیتی دارد



سؤال یکم: چه کسی؟



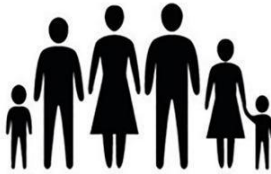
# مخاطب این رسانه (این محتوای رسانه‌ای) چه کسی است؟



سؤال یکم: چه کسی؟



تماشاگران عمومی  
GENERAL AUDIENCES



محتوای حساسی  
و خطرناکی برای  
کودکان نیز ندارد

با راهنمایی و تصمیم والدین  
PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED



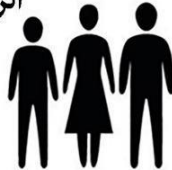
ممکن است مواردی  
برای بچه‌ها مناسب نباشد و  
در واقع ممکن است والدین  
دوست نداشته باشند  
کودکانشان ببینند

تذکر قاطع به والدین  
PARENTS STRONGLY CAUTIONED



بعضی از موارد برای بچه‌های  
زیر ۱۳ سال مناسب نیست و  
والدین برای اجازه دادن به  
فرزندانشان باید دقت کنند.  
این فیلم‌ها حاوی نمایش کامل  
سکس، خشونت و برهنگی نیستند

الزام به همراهی والدین برای زیر ۱۷ سال  
RESTRICTED



بچه‌های زیر ۱۷ سال باید با  
والدین همراه باشند و یا شخص  
بزرگتری سرپرست آنها باشد.  
این فیلم‌ها ممکن است حاوی  
کلمات رکیک، خشونت، سکس  
و نمایشی استعمال مواد مخدر باشند

ممنوعیت برای اشخاص ۱۷ سال و کوچک‌تر  
NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED



به هیچ عنوان اشخاص ۱۷ ساله  
و کمتر از این سن حق تماشا  
این فیلم‌ها را ندارند. این فیلم‌ها  
ممکن است حاوی صحنه‌های  
واضح سکس، عبارات زشت،  
خشونت زیاد و یا تمامی  
این موارد باشد

# رده‌بندی سنی تصاویر متحرک Motion picture rating system



The Kijkwijzer ratings used in the Netherlands



The Japanese Motion Pictures  
Ratings.



The Hungarian ratings administered by the National Media and  
Infocommunications Authority

پاسخ به سؤال یکم: چه کسی؟

## رده‌بندی سنی بازی‌های ویدیویی



Entertainment Software Rating Association

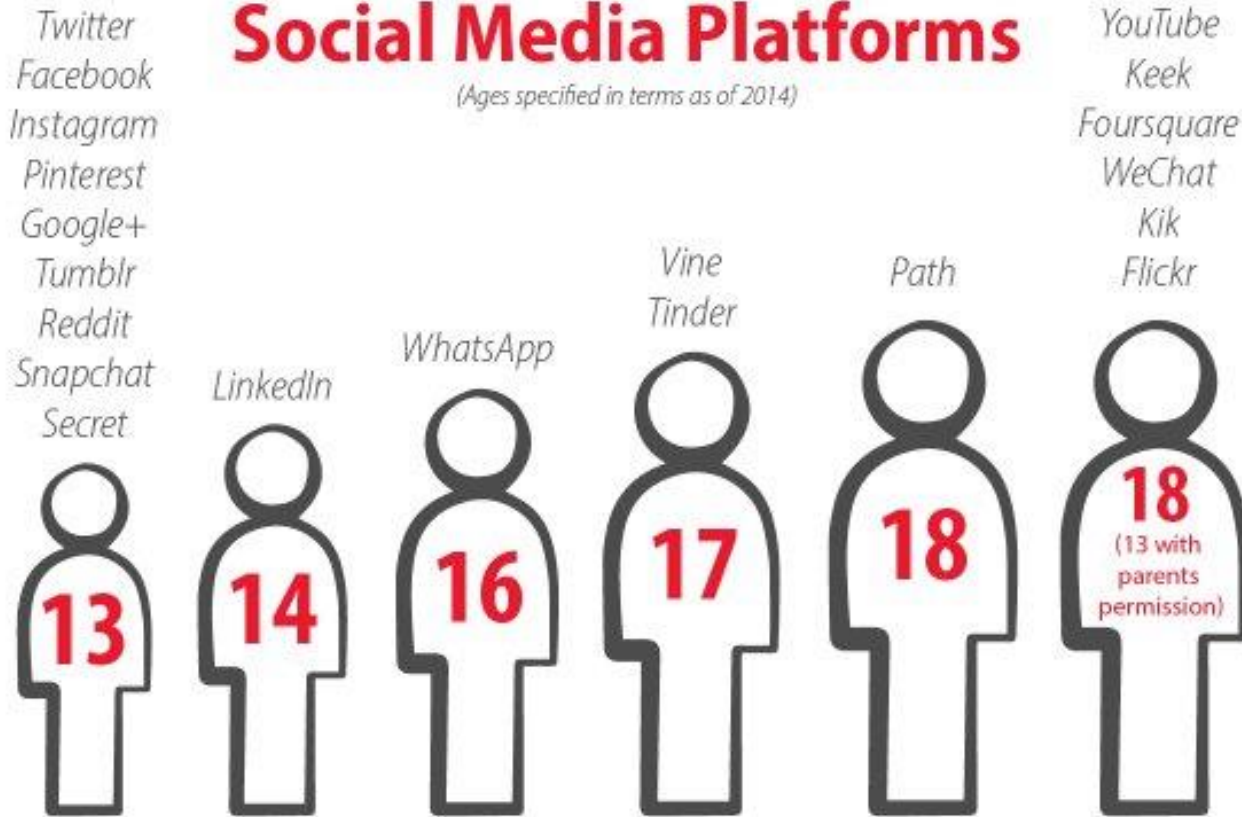


پاسخ به سؤال یکم: چه کسی؟

## رده‌بندی سنی کاربری رسانه‌های اجتماعی

### Age Restrictions for Social Media Platforms

(Ages specified in terms as of 2014)



پاسخ به سؤال یکم: چه کسی؟





# طراحی مسیر رسانه‌ای و هدایت نوجوان منطبق با مسأله رشد



خودکنترلی

پایش

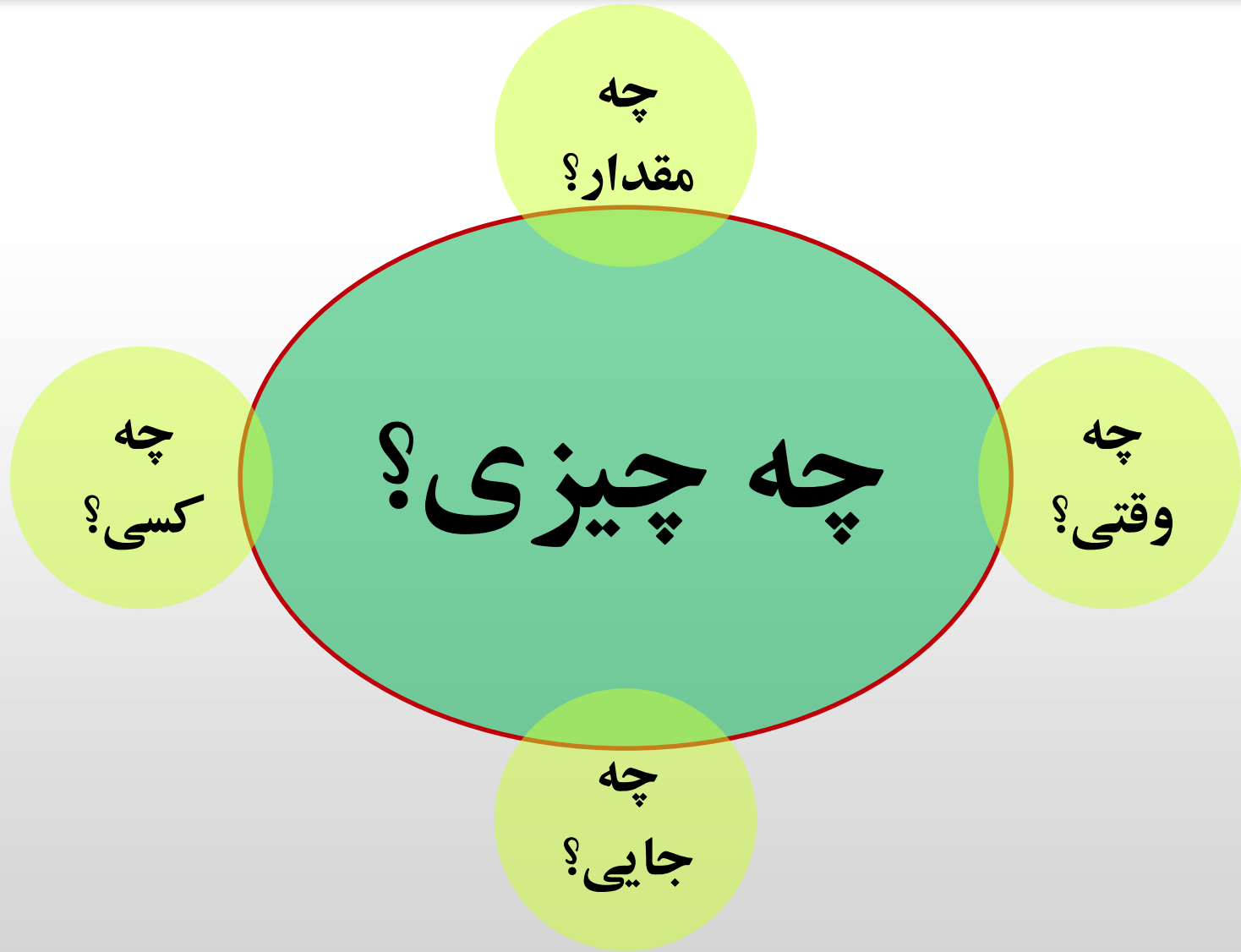
آموزش

منع



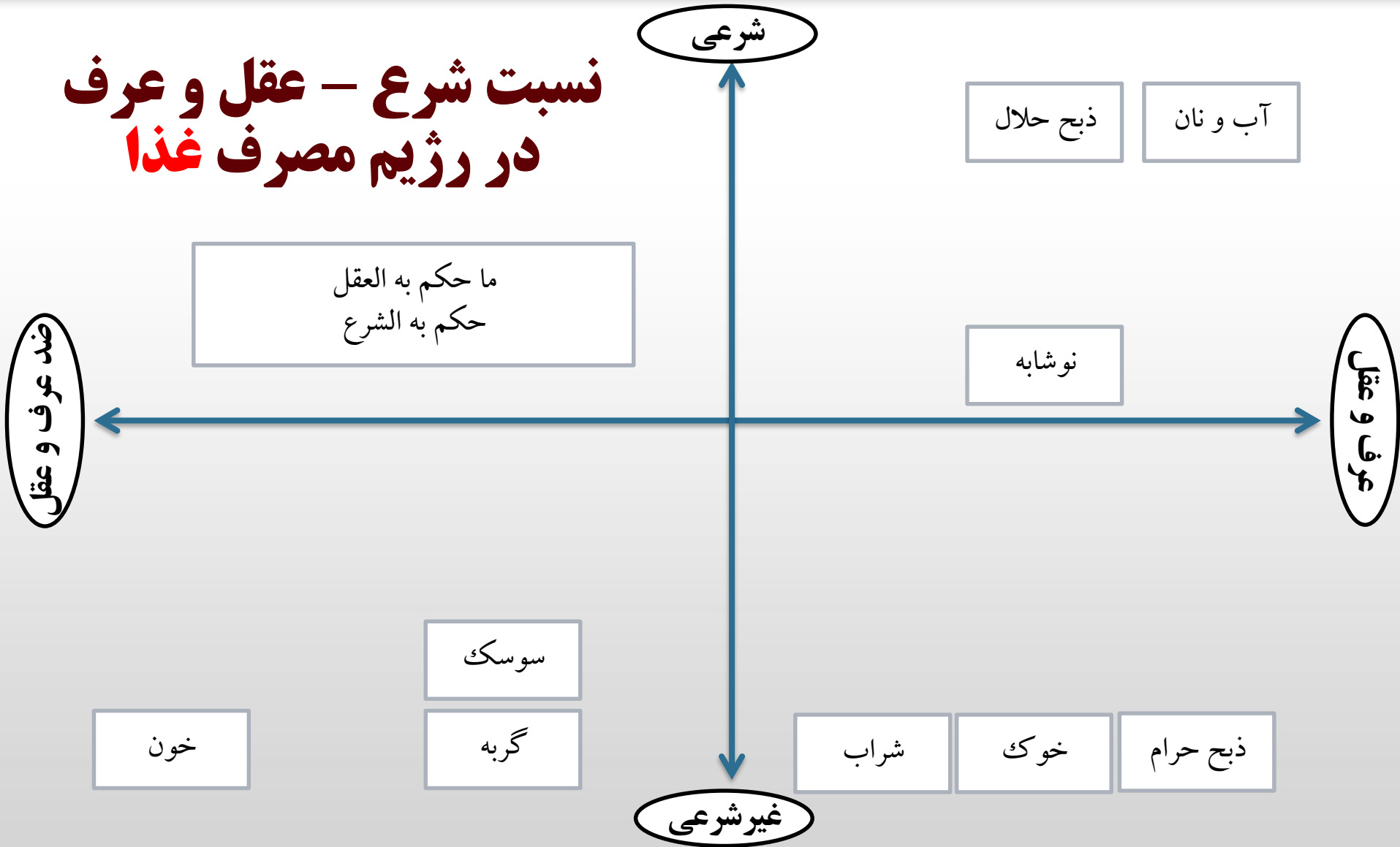
سؤال یکم: چه کسی؟





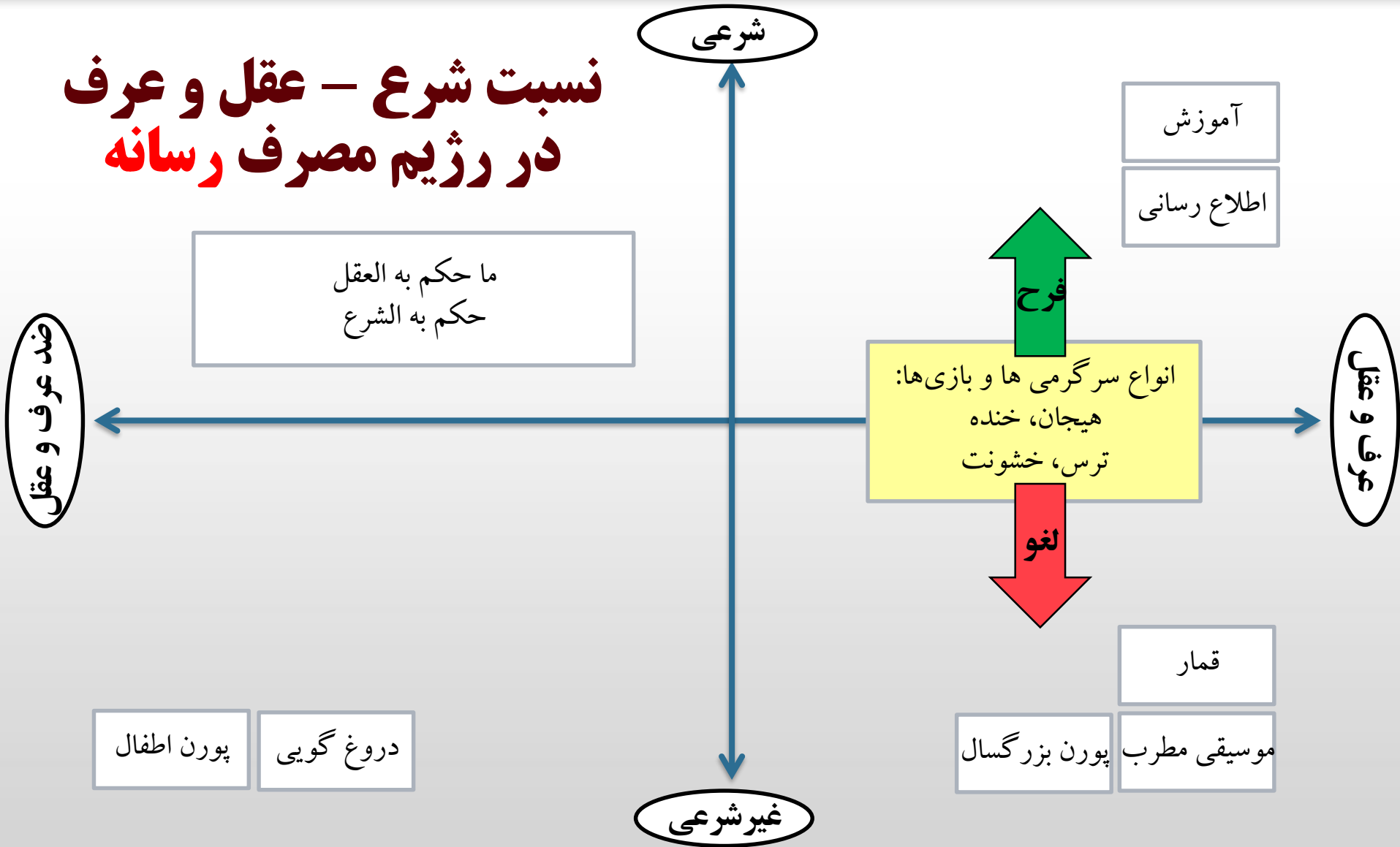
سؤال دوم: چه چیزی؟

## نسبت شرع - عقل و عرف در رژیم مصرف غذا



سؤال دوم: چه چیزی؟

## نسبت شرع - عقل و عرف در رژیم مصرف رسانه



سؤال دوم: چه چیزی؟

## راه حل طناب جادویی



سؤال دوم: چه چیزی؟



## دلیل جذب شدن به یک پدیده: کنجکاوی یا نیاز؟



مدیریت  
کنجکاوی

سؤال دوم: چه چیزی؟

## نیازشناسی و مدیریت پاسخ به نیازها

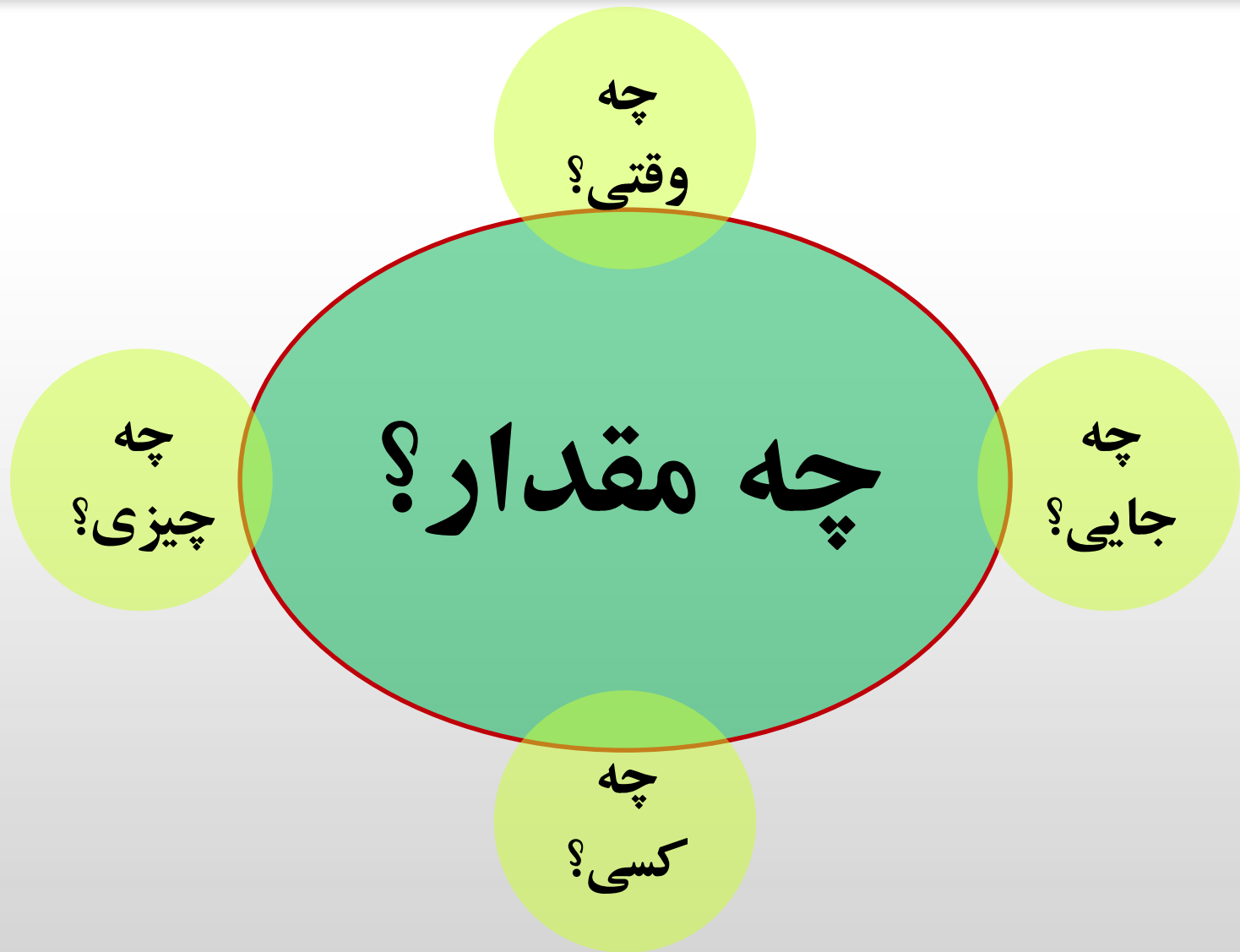
نیاز کاذب	نیاز حقیقی	نیازهای انسان پاسخ به نیازها
		پاسخ حقیقی
		
		پاسخ کاذب

سؤال دوم: چه چیزی؟

## مدیریت نیازهای کاذب



سؤال دوم: چه چیزی؟



سؤال سوم: چه مقدار؟



میزان مصرف

نان

نمک

گلاب

استامینوفن

عرق نعنا

تبادل در رژیم مصرف  
= سلامتی

دوا

غذا

دوا

نوع مصرف

سؤال سوم: چه مقدار؟

میزان مصرف

نمک

گلاب

استامینوفن

عرق نعنا

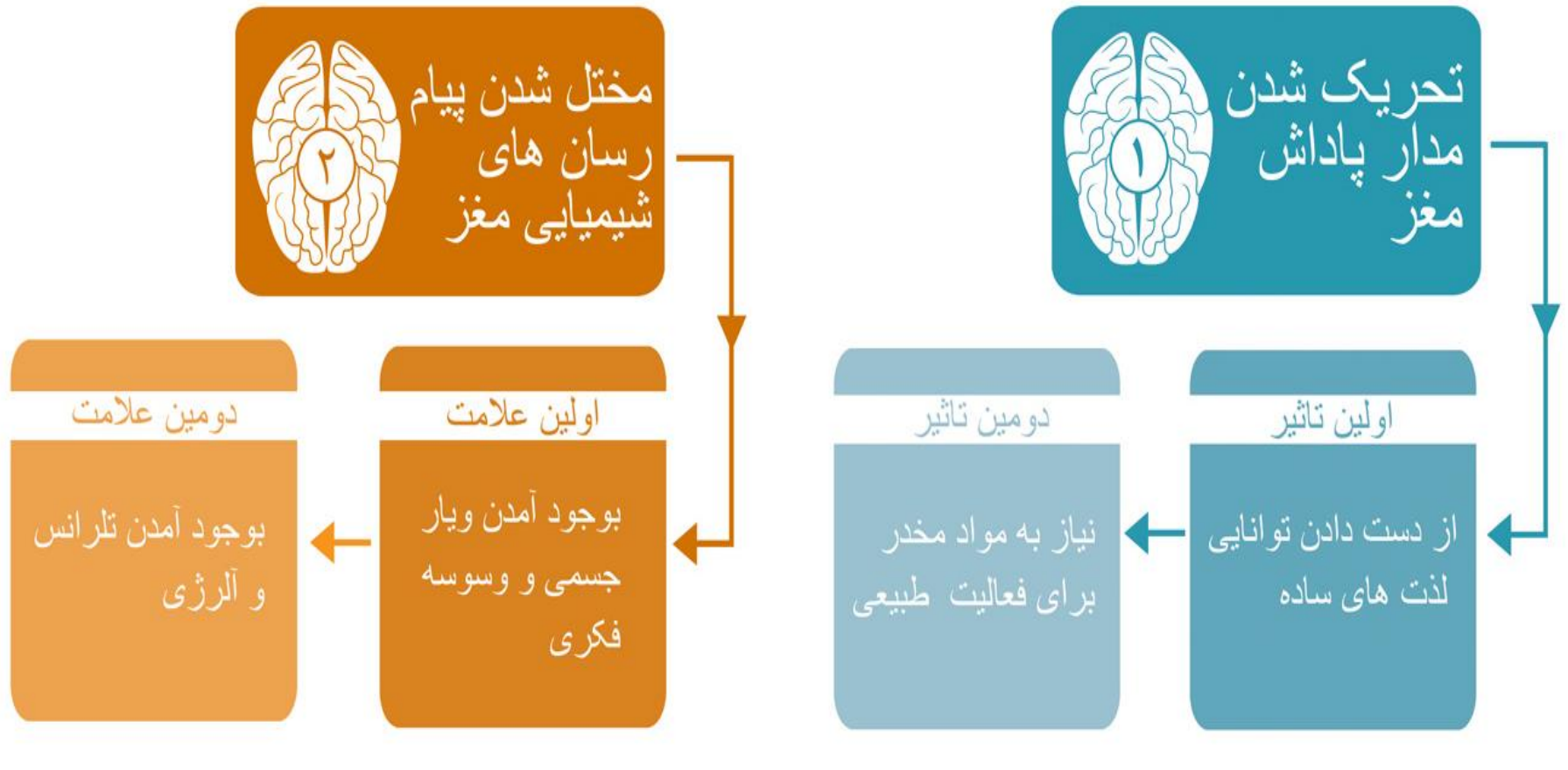
عدم تعادل  
در رژیم مصرف  
= مرض

مرض

نوع مصرف

سؤال سوم: چه مقدار؟

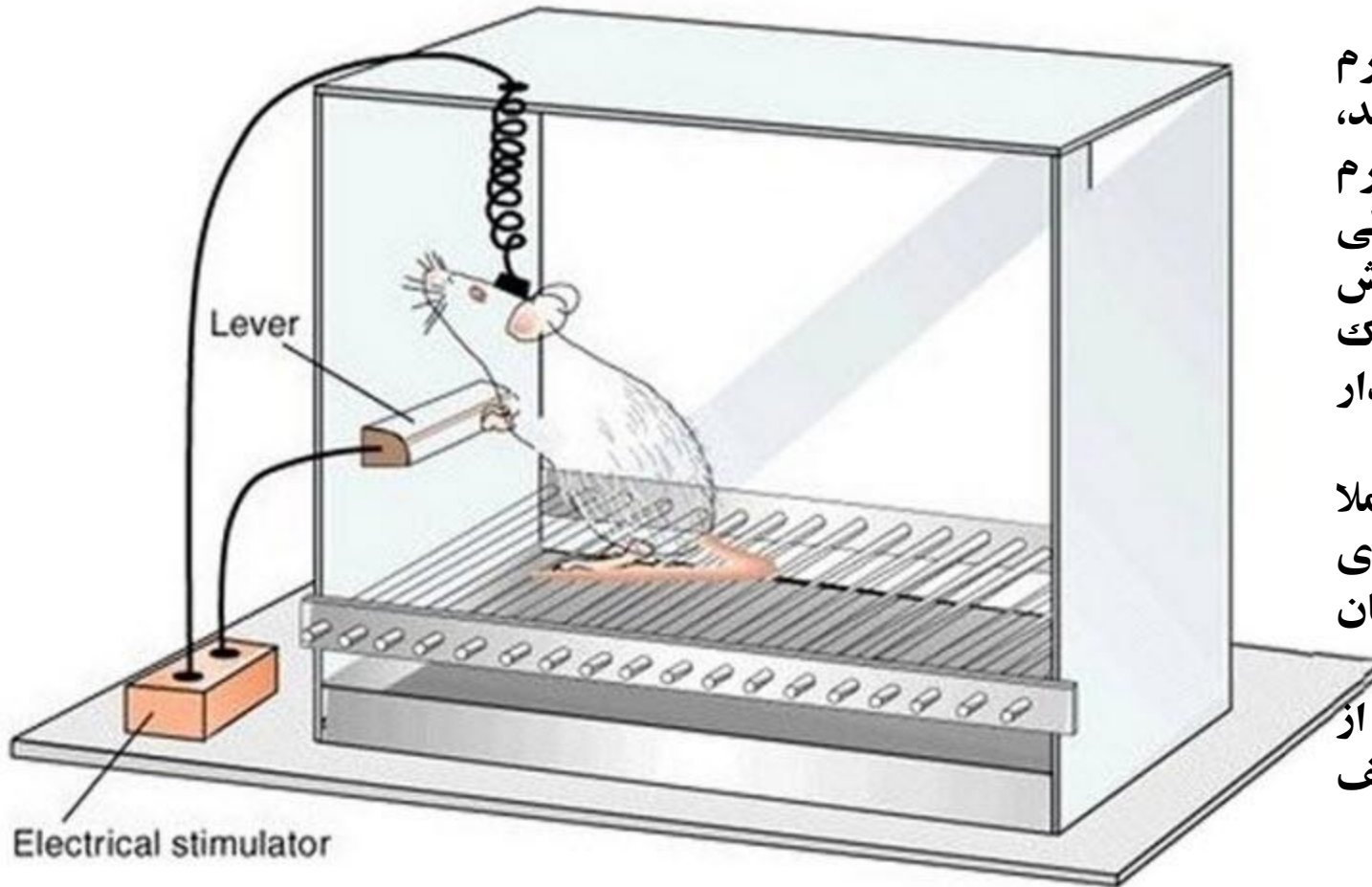
## تأثيرات مخدرها بر روی ساختار مغز



سؤال سوم: چه مقدار؟



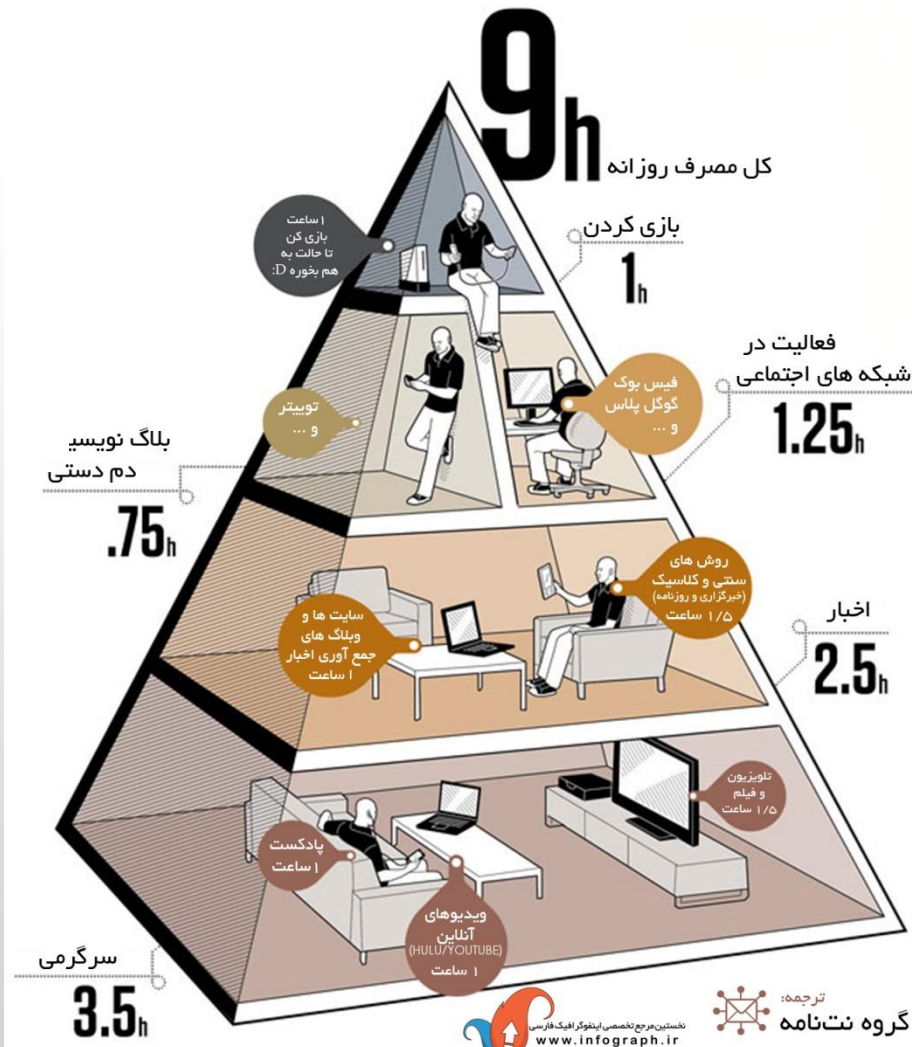
## دوپامینی شدن مغز و تقویت مدار پاداش و لذت



در قفس موش‌ها، اهرم کوچکی را قرار دادند، طوری که اگر موش اهرم را تکان می‌داد، سیگنالی از طریق الکتروود به مغزش و بخشی از سیستم لیمبیک فرستاده می‌شد که مدار لذت را فعال می‌کرد. بعد از انجام این کار، عملاً تنها کاری که موش‌های انجام می‌دادند، تکان دادن این اهرم بود. سرانجام موش‌ها از خستگی و گرسنگی تلف شدند.

سؤال سوم: چه مقدار؟

## هرم مقدار مصرف رسانه‌ای انسان غربی



## سؤال سوم: چه مقدار؟

## چقدر زمان داریم؟

اگر ۷۸ سال زندگی کنیم  
سال‌های عمرمان  
صرف چه اموری می‌شود

خواب ۲۸/۳  
(عمر ۱/۳)

کار ۱۰/۵

تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای  
شبکه‌های اجتماعی  
۹

کارهای روزمره  
۶

خوردن و آشامیدن  
۴

تحصیل  
۳/۵

نظافت  
۲/۵

خرید  
۲/۵

نگهداری  
کودکان  
۱/۵

رفت و آمد  
۱/۳

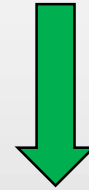
۹ سال باقیمانده را  
صرف چه کاری خواهید کرد؟

سؤال سوم: چه مقدار؟

## استاندارد مقدار مصرف رسانه‌ای بومی؟



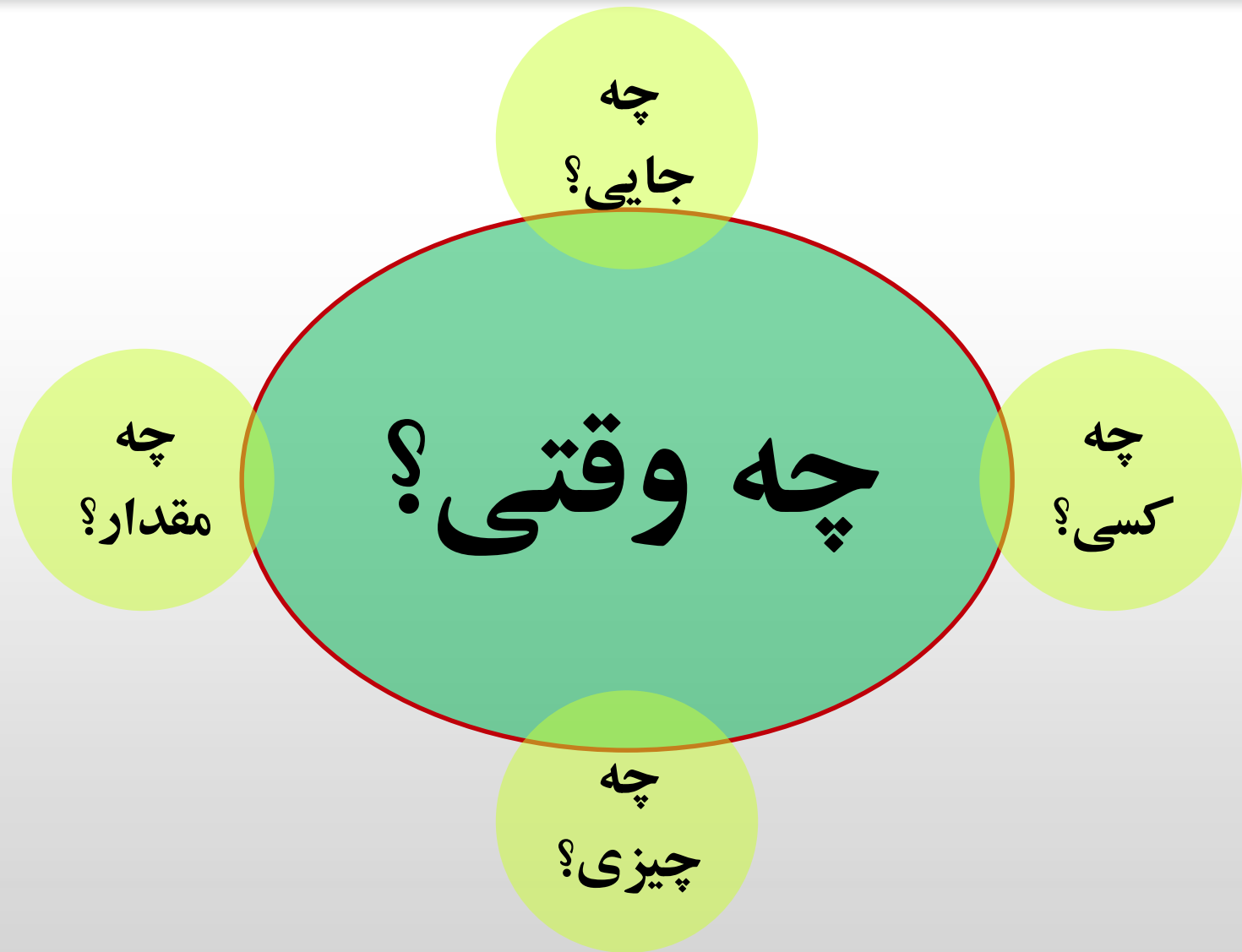
یک آدم عاقل بالغ متین رشید متعهد  
چند ساعت در شبانه روز امکان بازی  
کردن (سرگرمی - تفریح) دارد؟



یک نوجوان مستعد متعادل معقول  
چند ساعت در شبانه روز اجازه بازی  
کردن دارد؟

سؤال سوم: چه مقدار؟





## چه زمانی بخوریم؟

### رژیم‌های خاص:

- ❖ دو بار در شبانه روز
  - (سحری، افطاری)
- ❖ سه بار در دو شبانه روز
  - (صبحانه، شام، ناهار)

### رژیم‌های عادی:

- ❖ سه بار در شبانه روز
  - (صبحانه، ناهار، شام)
- ❖ چهار بار در شبانه روز
  - (صبحانه، چاشت، ناهار، شام)
- ❖ پنج بار در شبانه روز
  - (صبحانه، چاشت، ناهار، عصرانه، شام)



## سؤال چهارم: چه وقتی؟



سؤال چهارم: چه وقتی؟

# الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه و النهار مبصراً

(سوره غافر، آيه ٦١)



سؤال چهارم: چه وقتی؟



## چه وقتی مصرف کنیم؟



## سؤال چهارم: چه وقتی؟



انواع پیام‌های گوشی همراه شما،  
حتی اگر همیشه حدیث و اخبار مهم و مفید باشد،  
به صورت **نامنظم**  
در هر لحظه‌ای از شبانه‌روز  
به شما می‌رسد،  
اگر شما با همان بی‌نظمی که پیام‌ها را  
دریافت می‌کنید،  
به صورت **منفعلا نه** به گوشی مراجعه کنید  
و آن اطلاعات و اخبار خوب و مفید را  
مطالعه نمایید،  
به مرور بسیاری از  
**قوای ذهنی خود**  
را از دست خواهید داد؛  
و چیزی از **قدرت حافظه** و **تمرکز** شما  
باقی نخواهد ماند.

یادداشت حجت الاسلام علیرضا پناهیان (۹۳، ۱۰، ۲۷)

## چه وقتی مصرف کنیم؟

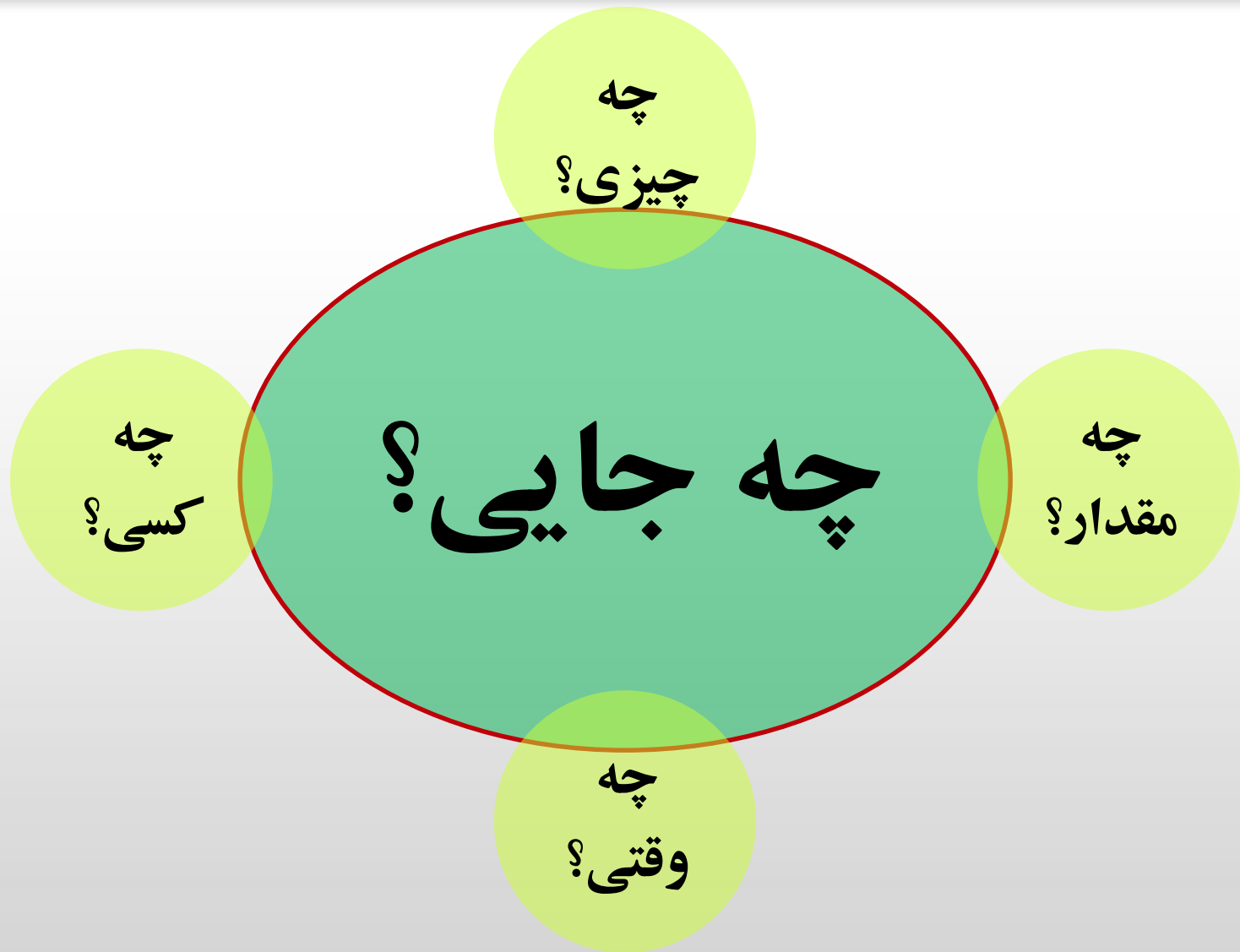
پیوسته خواری مذموم است  
همیشه در جریان همه چیز بودن = اشباع رسانه‌ای  
عدم تمرکز، پرش حواس و ضعف حافظه



ساعت بدون رسانه، روز بدون رسانه = روزهی رسانه‌ای



سؤال چهارم: چه وقتی؟







سؤال پنجم: چه جایی؟



سؤال پنجم: چه جایی؟



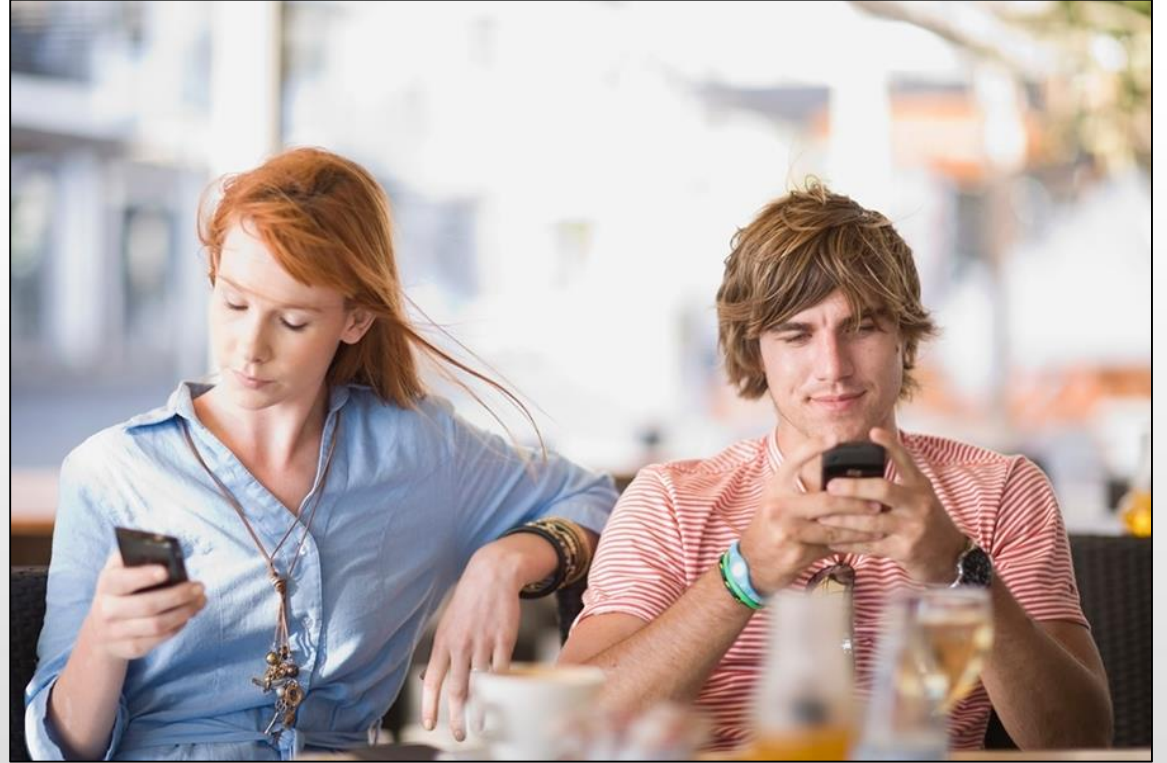
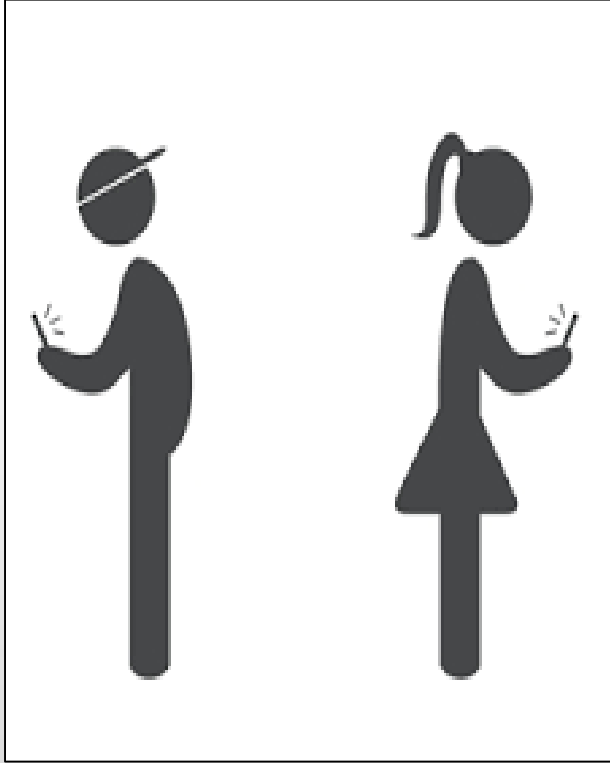
سؤال پنجم: چه جایی؟





سؤال پنجم: چه جایی؟

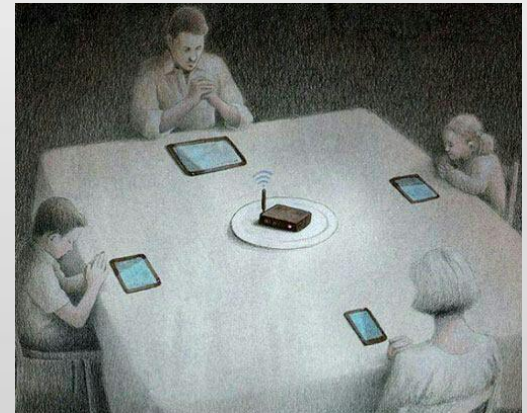




سؤال پنجم: چه جایی؟



سؤال پنجم: چه جایی؟



سؤال پنجم: چه جایی؟

## لطفاً نمکدان را بده!

# PASS THE SALT

Directed, written, and produced by

MATTHEW ABELER

Father

Bill Abeler

سؤال پنجم: چه جایی؟





سؤال پنجم: چه جایی؟



رفتم به در صومعه ی عابد و زاهد  
دیدم همه را پیش رخت راکع و ساجد  
در میکده رهبانم و در صومعه عابد  
که معتکف دیرم و گه ساکن مسجد  
یعنی که تو را می طلبم خانه به خانه

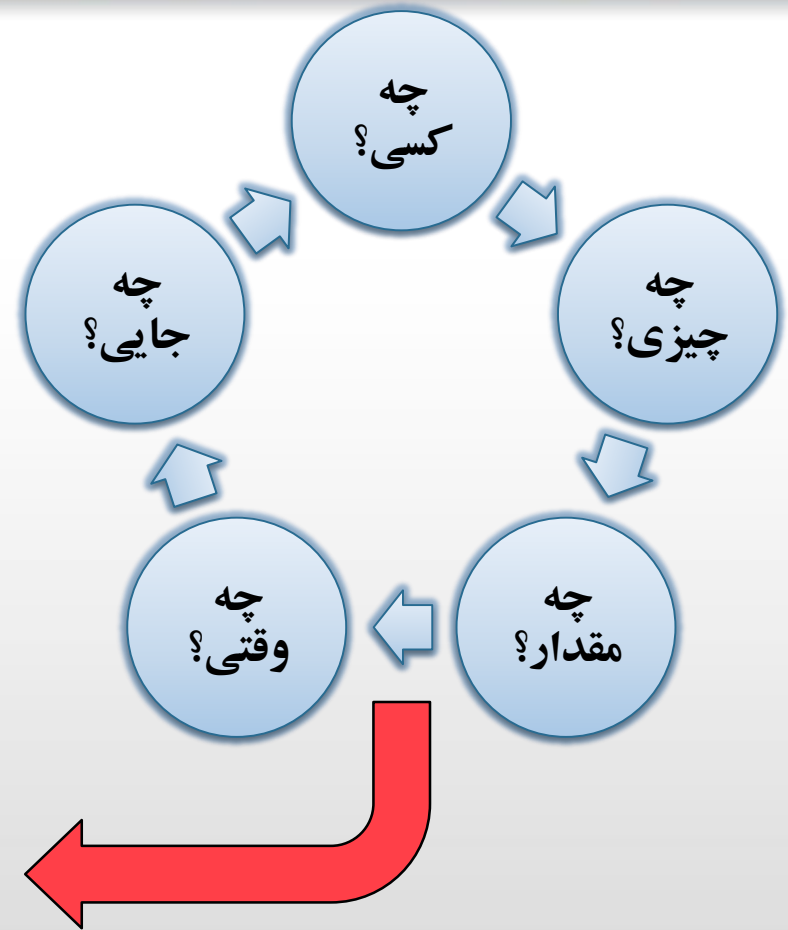
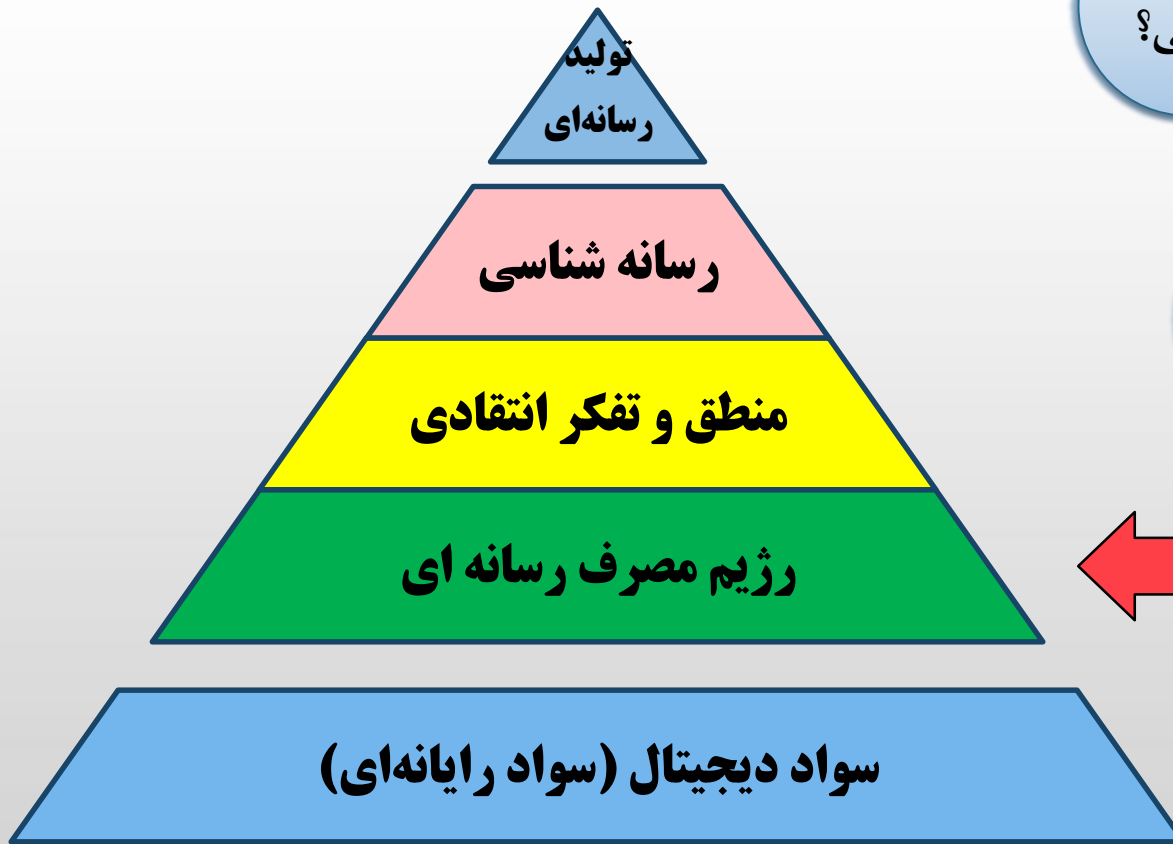
سؤال پنجم: چه جایی؟

## یک حرکت جالب: یلدای بدون رسانه



سؤال پنجم: چه جایی؟

## هرم آموزش سواد رسانه‌ای



تعیین رژیم مصرف: گام اول در ارتقای سواد رسانه‌ای





**تعیین و رعایت رژیم مصرف رسانه‌ی خانوادگی**

**یک گام به سوی تربیت رسانه‌ای در خانواده اسلامی**



[AzSarNevesht.ir](http://AzSarNevesht.ir)



حُسَيْنِ  
غَفَارِي