Endwadde ezitawaanya abaana ababeera ennyo ku mitimbagano

Bya EMMANUEL SSEKAGGO

NGA tukyagenda mu maaso n'okukulaga obulabe abaana bwe basobola okufunira ku mutimbagano n'emikutu emigatta bantu singa baba bagikozeseza mu ngeri etali ntuufu, leero tukulaze obulabe obusobola okukutuusa ku bulamu bw'omwana naddala ku bitundu eby'omubiri eby'enjawulo.

Jjukira omwana bw'abeera ku mutimbagano gamba nga ku mikutu emigatta bantu omuli Tik Tok, Facebook n'emirala, bagibweerako nga batudde wamu, bwe bamala ebiseera ebiwanvu nga bagiriko, ebitundu byabwe eby'omubiri bisobola okufuna endwadde ez'enjawulo ezisobola okusumbuwa mu kuzijjanjaba.

Omusawo Hadijah Zawedde okuva ddwaaliro lya Safeline Clinic e Bukoto ate nga kkansala agamba:

Ensangi zino abaana baffe bafunye endwadde ez'enjawulo naye

Hadijah Zawedde

ng'ezimu ku zo zivudde ku budde obungi bwe bamala ku mitimbagano nga beeyambisa amasimu, ttaabu oba nkompyuta, ezimu ku zo kuliko;

1. Okulwala amaaso: Olw'ebbanga eriba eriwanvu ng'amaaso bagatadde ku kitangaala ekiva ku masimu, ttaabu ne kompyuta, amaaso gaabwe gatandika okutendewalirwa olw'ekitangaala kyegaba galaba okumala ebbanga eddene okukkakkana nga galwadde. Abamu bakozesa ekitangaala ekinene ennyo ate abalala ekitono ennyo ekiviirako okulwala amaaso.

2. Okulwala Omugongo: Tosobola kubeera ku mutimbagano nga totudde wamu, kati teebereza omwana okutuula ku ssimu okumala essaawa ssatu nga tasituseemu, bw'aba asituse olwo ng'agenda mmanju ate n'amala nadda ku ssimu. Okutuula ennyo kuno kusobola okulwaza omugongo.

3. Omugejjo: Mu ngeri yeemu abaana baffe bafunye omugejjo olw'okutuula ennyo ku masimu nga tewali kye bakola. Abalala bafuna n'ebyokulya ne batuula mu nnyumba ne babirya nga bwebaseereza. Emmere eyo gye balya n'etabaako kye bazikozesa ebatuula mu mubiri okukkakkana nga bafunye omugejjo.

4. Endwadde z'akawago n'ebitundu eby'ekyama: Omwana bw'atuula ku mutimbagano aba tayagala kuguvaako, waliwo n'omusulo gwe guluma n'agusiba nnyo olw'okuba *'akyatinga'* ne banne, bw'oba omutudde kumpi ogenda okulaba yeenyoola n'okwekuniza naye ng'ekituufu tayagala kusituka kugenda mmanju. Kino kiviirako akawago okutendewalirwa okukkakkana nga kalwadde.

Mu ngeri yeemu embeera ey'okwagala okugenda emmanju kyokka ne balwawo, basobola n'okutuuka ku kaabuyonjo nga yeetaaga okuyonja kyokka nga tebakyalina budde olw'okuba baba baaweeddeyo dda okukakkana nga bamala gazituulako ekivaamu nga bafuna endwadde mu bitundu byabwe eby'ekyama kyokka nga bino biba bivudde ku bwongo okuba nga butwaliddwa nnyo omutibagano.

5. Amagumba okuba amanafu: Omwana abeera ennyo ku mutimbagano tafuna budde bwetaba mu mizannyo egy'enjawulo egibayambako mu kugumya amagumba gaabwe wamu n'ebinywa ekiviirako omwana okukula nga munafu nnyo ekisobola okumukosa mu biseera bye eby'omumaaso.

OKUMALAWO EBIZIBU EBYO

Ekisinga okuba ekikulu mu kumalawo okusoomozebwa okwo kwekugera obudde abaana bwe bamala nga bali ku mutimbagano. Ggwe omuzadde olina okuteekawo amateeka amakakali ku budde bw'amasimu.

Bwemuba ne 'wayifaayi' awaka, ggwe olina okuba ne 'ppaasiwaadi' ng'omanya nti mu budde bwebuti njiteekako ate n'omanya ne bw'oguggyako abaana ne bafuna obudde obukola ebirala.

Mu ngeri yeemu tolina kukoowa kwogera na baana bo ku nkozesa ennungi ey'omutimbagano ne basobola okwewala okufuna endwadde ze tulabye waggulu ate n'ebizibu ebirala.