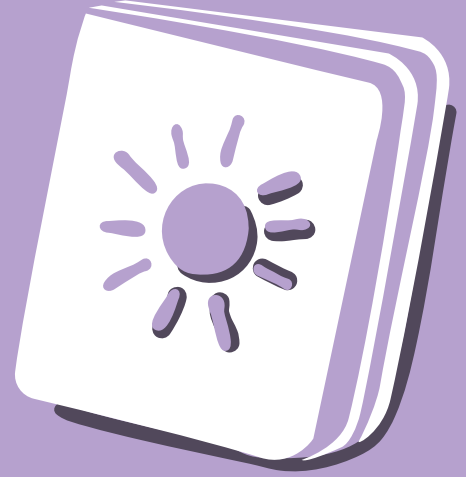


# والدین کو کیا جاننا چاہیے

Urdu



# ڈیجیٹل میڈیا اور ابتدائی بچپن

3-0 سال

## جڑے رہنا

والدین بننے کے ابتدائی مہینوں میں  
تنہائی محسوس ہو سکتی ہے۔  
اسمارٹ فون دنیا سے رابطہ رکھنے میں مدد کرتا ہے  
لیکن بہتر ہے کہ اسے بچوں کے سونے کے وقت استعمال  
کریں تاکہ آپ ان کے ساتھ  
وقت بغیر رکاوٹ کے گزار سکیں۔

## ذاتی ڈیٹا اور تصاویر — ان کا خیال رکھیں

بچوں کی تصاویر اور ذاتی معلومات انٹرنیٹ یا  
سوشل میڈیا پر شائع نہیں کرنی چاہئیں۔  
ایک بار آن لائن آنے کے بعد یہ کنٹرول کرنا  
ممکن نہیں رہتا کہ کون انہیں دیکھتا  
محفوظ کرتا یا دوبارہ استعمال کرتا ہے۔

## اس عمر کے لیے مناسب میڈیا

تصویری کتابیں:  
میشہ!



آڈیو:  
بچوں کے گانے اور  
مختصر کہانیاں۔



مزید معلومات کے لیے  
ویب سائٹ ملاحظہ کریں:  
genitori-connessi.bz

ڈیجیٹل کڈز و نشگاؤ اور  
جینیٹوری کونیس ی  
نیٹ ورک کے تعاون سے۔

کی ایک پھل

خاندانی ایجنسی کی جانب سے معاونت یافتہ



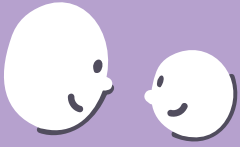
Autonomie Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL - ALTO ADIGE



# ڈیجیٹل دنیا میں صحت مند نشوونما

دنیا کو تمام حواس کے ذریعے دریافت کرنا بچوں کی نشوونما کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

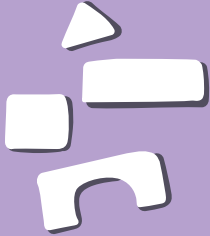
اس عمر میں بچوں کو خاص طور پر ضرورت ہوتی ہے



توجہ اور دیکھ بھال



حرکت اور باہر  
کے تجربات



کھیلنے کے لیے وقت



مناسب آرام اور نیند

3 سال سے کم  
عمر بچوں کے لیے  
اسکرین کا استعمال  
نہیں ہونا چاہیے۔

## شروع سے ہی محفوظ رہنمائی

والدین مثال ہوتے ہیں — ڈیجیٹل  
آلات کے استعمال میں بھی

اسمارٹ فون ٹیبلٹ کمپیوٹر اور ٹی وی آسانی سے  
ہماری توجہ کھینچ لیتے ہیں اکثر بغیر احساس کے۔  
جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل رہے ہوں بات  
کر رہے ہوں ہنس رہے ہوں یا اسے پیار کر رہے  
ہوں تو ڈیجیٹل آلات ایک طرف رکھ دیں۔

کھانے کے وقت تعلق کا لمحہ

دودھ پلاتے وقت یا بوتل دیتے وقت بچوں کو آنکھوں  
کے رابطے اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔  
اسکرینیں اس اہم تعلق کو توڑ دیتی ہیں۔  
جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں بغیر  
اسکرین کے کھانے باہمی گفتگو اور  
تعلق کے اہم مواقع بن جاتے ہیں۔

موجود رہنا — چاہے مشکل ہی کیوں نہ ہو

اس عمر میں بچے اپنی جذبات کا اظہار  
سیکھتے ہیں جو کبھی کبھی شدید رد  
عمل کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔  
ایسے لمحات میں انہیں ڈیجیٹل آلات کی  
طرف سے توجہ ہٹانے کی نہیں بلکہ والدین  
کی قربت اور سہارا کی ضرورت ہوتی ہے۔

بات کرنا اور مل کر دریافت کرنا

بات چیت گانا اور تصویری کتابیں دیکھنا  
زبان کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ حرکت  
مشاہدہ اور تجربہ کرنا جسمانی اور ذہنی ترقی  
کو فروغ دیتا ہے۔ ڈیجیٹل آلات کا استعمال اس  
سیکھنے کے عمل میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔