

# Zbulimi i mediave: këshilla për të filluar

## Mediat – vetëm me shoqërim

- › Vendosni rregulla të qarta për përdorimin e mediave.
- › Përdorni pajisje familjare dhe krijoni profile të sigurta për fëmijët.
- › Shmangni ndërrimin e vazhdueshëm të programeve. Zgjidhni programe, lojëra dhe aplikacione të përshtatshme për moshën, duke ndjekur rekomandimet e dhëna.
- › Qëndroni të pranishëm: shikoni programet së bashku dhe bisedoni për to. Kjo i ndihmon fëmijët të kuptojnë dhe përpunojnë më mirë. Nëse nuk është e mundur, vendosni videon dhe qëndroni gjithsesi pranë tyre.

- › Kufizoni kohën para ekranit:  
maksimumi 10 minuta në ditë

3  
vjeç

maksimumi 20–30 minuta në ditë

4–6  
vjeç



Më shumë informacion është i disponueshëm në adresën: [genitori-connesi.bz](http://genitori-connesi.bz).

## Aktivitete pa ekran

Pajisjet duhet të zënë vetëm një pjesë të vogël të përditshmërisë së fëmijëve. Është thelbësore që ata të kenë shumë mundësi për lëvizje, krijimtari dhe lojë të përbashkët.

### Disa ide:



Shikoni libra dhe lexoni së bashku



Vizatoni, bëni punime dore ose krijoni muzikë



Ndërtoni me blloqe ose modeloni me plastelinë



Bëni aktivitete në natyrë: ngisni biçikletën, vraponi, eksploroni natyrën



Luani së bashku, qeshni dhe zbuloni gjëra të reja



Lejoni që të ndihmojnë në punët e shtëpisë

Në bashkëpunim me Digikids Vinschgau dhe rrjetin "Prindër të lidhur" (Genitori connesi)

Një iniciativë nga



Mbështetur nga Agjencia e Familjes



# Çfarë duhet të dinë prindërit

Albanese – Albanisch



3–6 vjeç

# Mediat digjitale dhe fëmijëria

# Të rritesh në mënyrë të shëndetshme në një botë digjitale

Në këtë moshë, fëmijët tregojnë gjithnjë e më shumë interes për televizorin, tabletin, kompjuterin dhe telefonin celular. Ata dëshirojnë të shohin foto dhe video, të dëgjojnë këngë ose të flasnin në telefon me gjyshin dhe gjyshen.

Megjithatë, për një zhvillim të shëndetshëm ata kanë nevojë mbi të gjitha për vëmendje, lojëra në grup, lëvizje dhe përvoja në natyrë duke përdorur të gjitha shqisat. Po aq të rëndësishme janë momentet e qetësisë, të mërzisë dhe një gjumë i mjaftueshëm.

**Nga moshë 3 deri në 6 vjeç, pajisjet digjitale duhet të përdoren me shumë kujdes – vendosja e rregullave të qarta ndihmon.**

## Pajisjet digjitale dhe përditshmëria familjare

Prindërit janë një shembull – edhe në përdorimin e pajisjeve digjitale

Pajisjet digjitale tërheqin lehtësisht vëmendjen tonë, shpesh pa e kuptuar. Vendosini mënjanë pajisjet kur luani, flisni, argëtoheni ose përqafoheni fëmijën tuaj.

Mos publikoni fotografi apo të dhëna personale të fëmijëve tuaj në internet dhe në rrjetet sociale. Pasi publikohen, nuk është më e mundur të kontrollohet kush i sheh, i ruan apo i ripërdor këto përmbajtje.

## Shoqëroni emocionet – mos i shpërqendroni

Fëmijët shpesh shfaqin emocione të forta. Pajisjet nuk duhen përdorur për t'i qetësuar. Afërsia, fjalët dhe përkujdesja i ndihmojnë të menaxhojnë emocionet.

## Ritualet dhe koha e përcaktuar për ekranet ndihmojnë

Përcaktimi i qartë i kohës para ekranit i zvogëlon diskutimet. Një kohëmatës mund të ndihmojë për të ndërprerë përdorimin.

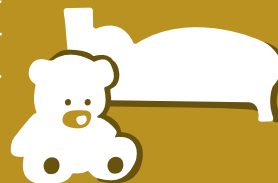
## Vakte ushqimi dhe dhoma pa ekrane

Menaxhoni vaktet e ushqimit dhe momentin e gjumit pa pajisje digjitale.



Të hani së bashku – pa shpërqendrim: kohë për të biseduar, në vend të ekraneve.

Dhoma e fëmijëve duhet të jetë një hapësirë e lirë nga ekranet.



Për një gjumë më mirë: shmangni pajisjet digjitale të paktën një orë para gjumit, kjo ndihmon një gjumë më të qetë.

## Zgjidhni përmbajtje të përshtatshme për moshën



**Temat:** fëmijëve u pëlqen të gjejnë në media interesat dhe përditshmërinë e tyre.



**Kohëzgjatja dhe rrëfimi:** sa më të vegjël të jenë fëmijët, aq më e rëndësishme është që videot të jenë të shkurtra, historitë të thjeshta dhe ritmi i rrëfimit i ngadaltë. Kapaciteti i vëmendjes është ende i kufizuar.



**Përsëritja:** në këtë grupmoshë nuk ka nevojë për shumë zgjedhje; fëmijët e pëlqejnë përsëritjen, sepse i ndihmon të njohin atë që tashmë e dinë, ta kuptojnë më mirë dhe ta përpunojnë.



**Nëse ka motra ose vëllezër:** përmbajtja duhet të zgjidhet sipas moshës së fëmijës më të vogël. Kur nuk është e rëndësishme të ofrohen alternativa interesante.

