

والدین کو کیا جاننا چاہیے

Urdu



3-6 سال

میڈیا ڈیجیٹالی اور بچپن

اسکرین کے بغیر سرگرمیاں

ڈیجیٹل آلات بچوں کی روزمرہ زندگی کا صرف ایک چھوٹا حصہ ہونے چاہئیں۔ انہیں حرکت تخلیقی سرگرمیوں اور مشترکہ کھیل کے

بہت سے مواقع ملنے چاہئیں۔ کچھ خیالات



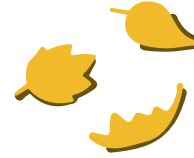
کتابیں دیکھنا اور
ساتھ پڑھنا



ڈرائنگ بنر مندی
یا موسیقی بنانا



بلاکس سے تعمیر کرنا یا
پلے ڈو سے شکلیں بنانا



باہر کی سرگرمیاں:
سائیکل چلانا دوڑنا
فطرت کی کھوج



ساتھ کھیلنا ہنسنا اور
نئی چیزیں دریافت کرنا



گھر کے کاموں میں
مدد کرنے دینا

میڈیا کی دریافت: آغاز کے لیے تجاویز

میڈیا — صرف والدین کی نگرانی میں

میڈیا کے استعمال کے لیے واضح اصول بنائیں۔

ہر کے آلات استعمال کریں اور بچوں
کے لیے محفوظ پروفائل بنائیں۔

بے مقصد چینل بدلنے سے بچیں۔ عمر کے
مطابق پروگرام کھیل اور ایپس منتخب کریں۔

ساتھ بیٹھ کر دیکھیں اور بات کریں — اس سے بچے
بہتر سمجھتے اور سیکھتے ہیں۔ اگر ساتھ بیٹھنا
ممکن نہ ہو تو ویڈیو شروع کریں اور قریب ہی رہیں۔

اسکرین ٹائم محدود رکھیں

سال: زیادہ سے زیادہ 10 منٹ روزانہ

3
سال

سال: زیادہ سے زیادہ
20-30 منٹ روزانہ

6/4
سال



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

FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

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

ڈچی کڈز و نشگاؤ اور
چینیٹوری کونہیس ی نیٹ
ورک کے تعاون سے۔

aufanonder schaugn
mitanonder tian
sprengelrat vinschgau

کی ایک پہل

خاندانی ایجنسی کی جانب
سے معاونت یافتہ

ڈیجیٹل دنیا میں صحت مند نشوونما

اس عمر میں بچے اور بچیاں ٹیلی ویژن ٹیبلٹ کمپیوٹر اور اسمارٹ فون میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں۔ وہ تصاویر اور ویڈیوز دیکھنا گانے سننا یا دادا دادی سے فون پر بات کرنا چاہتے ہیں۔

لیکن صحت مند نشوونما کے لیے انہیں سب سے زیادہ توجہ گروپ میں کھیل حرکت اور کھلی فضا میں تمام حواس کے ساتھ تجربات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح سکون کے لمحات یوریت کا وقت اور مناسب نیند بھی بہت اہم ہیں۔

3 سے 6 سال کی عمر
میں ڈیجیٹل آلات
کا استعمال اعتدال
میں ہونا چاہیے —
واضح اصول بنانا
مددگار ہوتا ہے۔

ڈیجیٹل آلات اور خاندانی روزمرہ زندگی

والدین مثال ہوتے ہیں — ڈیجیٹل
آلات کے استعمال میں بھی

ڈیجیٹل آلات بہت آسانی سے ہماری توجہ کھینچ لیتے ہیں اکثر بغیر احساس کے۔ جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل رہے ہوں ہنس رہے ہوں یا پیار کر رہے ہوں تو اپنے آلات ایک طرف رکھ دیں۔

اپنے بچوں کی تصاویر یا ذاتی معلومات انٹرنیٹ یا سوشل میڈیا پر شیئر نہ کریں۔ ایک بار پوسٹ کرنے کے بعد یہ کنٹرول کرنا ممکن نہیں رہتا کہ کون انہیں دیکھے محفوظ کرے یا دوبارہ استعمال کرے۔

جذبات کا ساتھ دیں — انہیں دبائیں نہیں
بچے اکثر شدید جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔
انہیں پرسکون کرنے کے لیے آلات استعمال نہ
کریں۔ قربت بات چیت اور پیار انہیں جذبات کو
سمجھنے اور سنبھالنے میں مدد دیتے ہیں۔

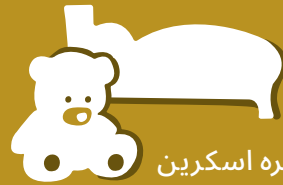
رسمیں اور طے شدہ اسکرین
ٹائم مددگار ہوتے ہیں

اسکرین کے سامنے وقت کو واضح طور پر
منظم کرنے سے بحث کم ہوتی ہے۔ ٹائمز
استعمال کرنا بھی مدد دے سکتا ہے۔

کھانے اور سونے کے وقت اسکرین نہ ہو

کھانے کے وقت اور سونے سے پہلے
ڈیجیٹل آلات سے پرہیز کریں

ساتھ بیٹھ کر کھانا — بغیر
توجہ ہٹائے: اسکرین کے
بجائے بات چیت کا وقت۔



بچوں کا کمرہ اسکرین
سے پاک ہونا چاہیے۔



بہتر نیند کے لیے: سونے سے کم از کم ایک
گھنٹہ پہلے ڈیجیٹل آلات سے پرہیز کریں۔

عمر کے مطابق مواد کا انتخاب

موضوعات: بچے وہ چیزیں پسند
کرتے ہیں جو ان کی دلچسپی اور
روزمرہ زندگی سے جڑی ہوں۔



دورانیہ اور کہانی: جتنا بچہ چھوٹا ہو ویڈیوز
اتنی مختصر کہانیاں سادہ اور رفتار آہستہ
محدود ہوتی ہے۔ ہونی چاہیے۔
توجہ کی صلاحیت ابھی



دہرائی: اس عمر میں زیادہ انتخاب
کی ضرورت نہیں۔ بچے دہرائی ہوئی
چیزیں پسند کرتے ہیں — اس سے وہ
بہتر سمجھتے اور سیکھتے ہیں۔



اگر بہن بھائی ہوں: مواد سب سے چھوٹے
بچے کے مطابق ہونا چاہیے۔ اگر مناسب
نہ ہو تو متبادل سرگرمیاں دیں۔

