

Fëmijët nga 0 deri në 4 vjeç dhe ekranet



Ekranet (smartfoni, tableta, televizioni...) janë pjesë e jetës sonë të përditshme. Fëmijët janë të prekur nga kjo gjë që nga lindja.

Foshnjët dhe fëmijët e vegjël janë të ndjeshëm ndaj ekspozimit të ekraneve. Është e rëndësishme pra që t'i shoqërojmë në përdorimin e ekraneve në mënyrë të kontrolluar, të sigurtë dhe të kufizuar në kohë.

Për çfarë ka nevojë fëmija juaj

- Kontakt trupor e pamor
- Zbulimi i botës që e rrethon me të gjitha shqisat e tij
- Ndërveprim njerëzor dhe vëmendje e përqendruar tek ai në momente të caktuara.
- Pushim e qetësi pa ekran
- Mërzitje, që t'i krijojë mundësi të zhvillojë imagjinatën e tij
- Lojëra dhe lëvizje



Rekomandime

- Jepni përparësi ndërveprimeve me fëmijën tuaj, luani dhe bëni aktivitete me të pa ekrane
- Kufizoni në maksimum ekranet në mjedisin e fëmijës suaj
- Mos vendosni ekrane në dhomën e fëmijës suaj
- Shmangni ekranet gjatë vakteve të ngrënies
- Fikni të gjitha ekranet 1orë para se të shkoni të flini, drita e shkaktuar nga ekranet mund t'ua prishë gjumin
- Shoqëroni fëmijën tuaj për të shikuar emisione të zgjedhura dhe të përshtatshme për moshën e tij. Kur ju i lejoni ekranet, kërkoni fëmijës suaj se çfarë ka kuptuar, të tregojë vazhdimin e historisë, etj.

Rreziqe të lidhura me përdorimin e ekraneve

- Çrregullime e vonesa në zhvillimin e fëmijës, të aftësive të tij për t'u përqendruar, të mësuarit e tij
- Vështirësi për t'u shoqëruar
- Shqetësime gjumi
- Varësi ndaj ekraneve
- Mbipeshë e obezitet
- Pasivitet



Për ju prindër

- Bëni të qarta sa më shpejt të jetë e mundur rregullat në lidhje me ekranet dhe kohën e tyre të përdorimit për të gjithë familjen
- Tregoni shembullin tuaj, sepse fëmijët mësojnë duke imituar njerëzit përreth
- Pyesni veten nëse është momenti i duhur për të përdorur telefonin tuaj, sepse ai e zhvendos vëmendjen tuaj
- Disa programme mbi të ushqyerit me gji, gjumin, ose të tjera mund të jenë të nevojshme, por përdorimi i tyre duhet të jetë i shumë i kufizuar në prani të fëmijës suaj

E rëndësishme

- Më shumë mbikëqyrje se sa ndalim !
- Para moshës 3 vjeç, të luash (pa ekran) është mënyra më e mirë për të nxitur zhvillimin e fëmijës suaj. Mendoni për lojërat jashtë dhe shëtitjet
- Nga 2-3 vjeç, propozoni kufizime të qarta mbi kohën e ekranit. Për shembull, jo më shumë se 1/4 orë në ditë
- Koha e kaluar vetëm (pa shoqërim) para ekraneve për fëmijët nga moshja 0-4 vjeç është kohë e humbur dhe mund të dëmtojë zhvillimin e tyre fizik, mendor dhe intelektual

Më shumë informacione

- Të rinjtë dhe mediat (portali informativ që i kushtohet promovimit të aftësive mediatike) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Broshura PAPRICA petite enfance « Si të lëvizësh me fëmijën tënd » https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Lindur për të lexuar (pako librash për të mbështetur zhvillimin gjuhësor të fëmijëve) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

