

Luajtja për një kohë të gjatë para ekranit dëmton sytë e fëmijëve të vegjël, pasi i bën miopë.

Mjekët e syve paralajmërojnë: të shikuarit për një kohë të gjatë dhe të shpeshtë në një distancë të shkurtër me celular ose tablet bën që mollëzat e syrit të rriten shumë dhe që fëmijët të bëhen miopë. Përveç kësaj, foshnjat dhe fëmijët e vegjël duhet të mësohen të shikojnë në hapësirë (tre dimensional). Kjo pengohet nga ekrani i rrafshët, pasi fëmijët nuk mund të marrin objektet në dorë.

Prandaj, mjekët e syve rekomandojmë: Të mos përdoret PC, celular, tablet, TV nën 3 vjeç! Mbi 3 vjeç maksimumi një gjysmë ore çdo ditë dhe pastaj me distancë të syve të paktën 30 cm nga ekrani. E rëndësishme për zhvillimin e shëndetshëm të syve është që fëmijët të qëndrojnë çdo ditë të paktën 2 orë në dritë në ambient të jashtëm.

(Rekomandim nga Kongresi i Shoqatës Gjermane të Oftamologjisë 2018)

Rekomandime të Organizatës Botërore të Shëndetësisë lidhur me lëvizjen e përditshme, kohëzgjatjen e gjumit dhe kohët para ekranit nga moshja foshnjore deri në moshën pesë vjeç: <https://www.b-vpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809>

Për të lexuar më tej rreth fëmijëve dhe mediave: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>



Kontakt:

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt und Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



dhe

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen



LANDKREIS
RASTATT



Celulari dhe tableti: Jo për fëmijët e vegjël!



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Mbështetur nga



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Pajisjet media elektronike të tilla si celulari, tableti, televizori, konsolët e lojërave janë të dëmshme për foshnjat dhe fëmijët e vegjël.



Foshnjat duan

- ☺ të dëgjojnë zërin e mamit dhe babit dhe t'i dëgjojnë ata
- ☺ të luajnë me mamin dhe babin
- ☺ të jenë të pranishëm në jetën e përditshme
- ☺ të lëvizin lirshëm në dysheme/mbi batanije (pa karrige "Maxi Cosi" ose "Wippe")
- ☺ të zbulojnë botën e duart e veta
- ☺ të përqafohen
- ☺ t'u këndonin këngë dhe të dëgjojnë muzikë
- ☺ të fusin gjithçka në gojë
- ☺ dhe nga rreth 6 muajsh të shohin libra me figura

Fëmijët nga mosha 1-3 vjeç duan të mësojnë të flasin, të luajnë, të lëvizin dhe të zbulojnë botën!

Si mësojnë fëmijët të flasin?

Kur mami dhe babi

- ☺ flasin sa më shumë të jetë e mundur me fëmijët
- ☺ shohin së bashku me fëmijët libra me figura dhe u lexojnë atyre
- ☺ u shpjegojnë të përditshmen dhe emërtojnë gjërat

Fëmijët e vegjël nga mosha 1-3 vjeç nuk duhet të luajnë me celular ose tablet.

- ☺ jo lojëra në celular/tablet/konsol
- ☺ mos përdorni as aplikacione për fëmijë
- ☺ mos shikoni filma serialë (YouTube/TV) - as emisione për fëmijë
- ☺ Fëmijët nën 3 vjeç nuk mund të mësojnë asgjë nga mediat me ekran

Çfarë i lejohej një fëmije të vogël të bëjë me celular?

Së bashku me prindërit:

- ☺ të bëjë foto
- ☺ të shohë foto
- ☺ të telefonojë shkurt ose të flasë në Skype

Mos ia jepni fëmijës suaj celularin as për ta bërë të qëndrojë pa zhurmë!

Foshnjat dhe fëmijët e vegjël e vënë re qartë nëse mami ose babi janë "aty" me mendime dhe ndjenja ose nëse shpërqendrohen nga celulari.

Celularët/PC/tableti vjedhin vëmendjen për fëmijët tuaj.

Largojeni me vetëdije celularin ose fikni televizorin për të luajtur me fëmijët, për të folur, për të ecë vërdallë ose për t'i përkëdhelur ata!



Mami e dashur dhe babi i dashur, largoje celularin dhe luaj me mua!