

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 ekрани i rrafshët, pasi fëmijët nuk mund të marrin objektet në dorë.

Prandaj, mjekët e syve rekomandojnë: 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 ekрани. 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 mosha foshnjore deri në moshën pesë vjeç:
https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809

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

Rregulla për mediat:

- Para ndezjes përcaktoni se kur do të fiken.
- Mos e lini fëmijën tuaj pa zgjedhje të kërkojë kanale ose të klikojë.
- Lejoni vetëm emisione për fëmijë dhe lojëra pa dhunë.
(Shih edhe <https://www.flimmo.de/>)
- Jo të gjithë filma vizatimorë janë për fëmijë.
- Flisni me fëmijën tuaj rreth asaj që ka parë. Filmat e papërpunuar prishin gjumin. Për një gjumë të shëndetshëm mediat me ekran duhet të fiken 2 orë para se të shkohet në gjumë.
- Fëmijët besojnë atë që shohin - fikeni televizorin kur ka publicitet dhe shpjegoni pse.
- Mos i përdorni mediat për ta shpërblyer fëmijën tuaj, për ta ndëshkuar ose për ta bërë që qëndrojnë pa bërë zhurmë.
- Kur uleni të hani së bashku të gjitha mediat me ekrane duhet të jenë të fikura.
- Televizorët dhe konsolet e lojërave nuk duhet të vendosen në dhomën e fëmijëve.

Kontakt:

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

dhe

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS
RASTATT



3 - 6 VJEÇ



KËSHILLA PËR NJË PËRDORIM
TË SHËNDETSHËM TË
CELULARIT / TABLETIT /
TELEVIZORIT / KONSOLIT TË
LOJËRAVE

Në të gjitha familjet celularët/tabletët/TV-ja dhe PC-ja dhe konsolet e lojërave bëjnë pjesë në jetën e përditshme. Fëmijët mahniten nga këto.

**Por: 30 minuta në ditë janë mjaft!
Më shumë se kaq dëmton zhvillimin
e shëndetshëm të fëmijëve!**



Për çfarë kanë nevojë fëmijët nga 3-6 vjeç:

- Përgjigje për shumë pyetje që kanë ata.
- Prindër që flasin shumë me ta, në mënyrë që të mësojnë të flasin siç duhet.
- Ata duhet t'i përjetojnë gjërat (të ndjejnë, të shijojnë, të nuhasin, të prekin, të provojnë) për të mësuar gjëra të reja.
- Fëmijët mësojnë duke i bërë gjërat vetë dhe duke provuar, jo duke parë!
- Mediat elektronike i bëjnë fëmijët pasivë dhe u vjedhin atyre kohën që u nevojitet për të luajtur dhe për të lëvizur.



**Luani me mua
dhe jo me smartfonat
tuaj!**



Reklamë

Prindërit janë shembuj:

- ☺ Përdorni edhe ju mediat me ekrane vetëm me një synim dhe të në mënyrë të kufizuar. Fikeni ato kur fëmija juaj dëshiron të luajë ose të flasë me ju.

Në mënyrë që fëmija juaj të mësojë gjithçka që i nevojitet në shkollë, ja disa këshill për jetën e përditshme:

- ☺ Bota reale është më e rëndësishme se bota e mediave:
- ☺ Të luajturit ☺ Të treguarit
- ☺ Të kënduarit ☺ Ecja vërdallë
- ☺ Të vizatuarit ☺ Të ndërtuarit
- ☺ Të lexuarit ☺ Ekskursionet
- ☺ Punë dore ☺ Sporti
- ☺ Të shëtimit ☺ Kacavarja
- ☺ Udhëtim me biçikletë ☺ Të luajturit në baltë
- ☺ të luajturit së bashku me fëmijët e tjerë
- ☺ bërja së bashku e detyrave të shtëpisë
- ☺ Faza të pushimit, madje dhe të nderimit kot janë të rëndësishme që fëmijët tuaj të zhvillojnë idetë e tyre.
- ☺ Fëmijët duhet të dalin çdo ditë jashtë, në ambient të hapur, edhe kur bie shi.
- ☺ Fëmijët nga 3-6 vjeç duhet të lëvizin të paktën 3 orë çdo ditë, nga kjo 1 orë me sforcim mesatar deri në të fortë. Të gjitha këto i ndihmojnë fëmijët tuaj të zhvillohen mirë!