



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

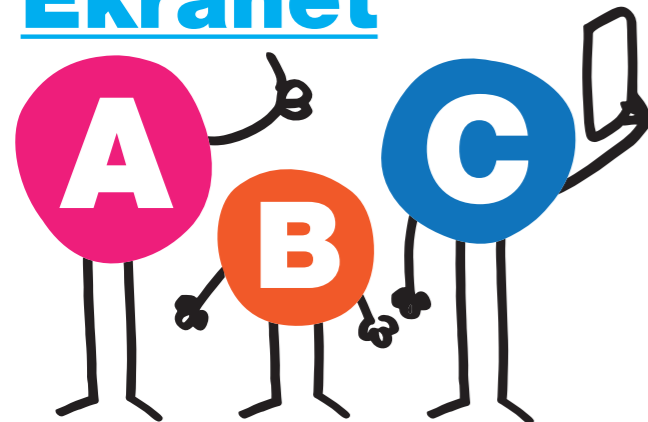


**Empfehlungen und
bewährte Praktiken**

**Rekomandimet dhe
praktikat më të mira**

Bildschirme

Ekranet



Bildschirme (Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielkonsole) haben einen grossen Platz in unserem Leben eingenommen. Aber ihr Einsatz ist nicht ohne Risiko, vor allem in der frühen Kindheit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bildschirme einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern haben können. Deshalb ist es so wichtig, die Bildschirmnutzung von Kindern frühzeitig einzuschränken und zu begleiten.



Hallo! Hallo! Hallo!

Ist ein Smartphone gut für die Entwicklung meines Kindes?

Empfehlung: Die Entwicklung Ihres Kindes soll mit Gegenständen erfolgen, die seine Fantasie und Kreativität anregen. Ein Smartphone ist vor allem ein Kommunikationsmittel, es ist nicht für Kleinkinder geeignet.

Alo! Alo ! Alo!

A është telefoni i mirë për zhvillimin e fëmijës sim?

Rekomandim: Fëmija juaj duhet të zhvillohet me objekte që stimulojnë imagjinatën dhe kreativitetin e tij. Telefoni është mbi të gjitha një mjet komunikimi, ai nuk është i përshtatshëm për fëmijët e vegjël.

Ekranet (TV, kompjuter, tabletë, telefon, videolojëra) kanë zënë një vend të madh në jetën tonë. Por përdorimi i tyre nuk është pa rrezik, veçanërisht në fëmijërinë e hershme. Studime të shumta shkencore tregojnë se ekranet mund të kenë ndikim negativ në zhvillimin e fëmijëve. Kjo është arsyeja pse është kaq e rëndësishme të mbikqyrni që nga fillimi kohën që fëmijët e kalojnë me ekrane, për t'u siguruar që ata të zhvillojnë shprehi të shëndosha për kohëzgjatjen e përdorimit të ekraneve dhe që të mos dëmtohet shëndeti i tyre.



Die richtige Zeit

Gibt es die richtige Zeit, um Bildschirme zu benutzen?

Empfehlung: Wählen Sie für die Nutzung von Bildschirmen einen geeigneten Zeitpunkt. Bei schönem Wetter ist es besser, die Zeit am Bildschirm auf später zu verschieben. Zudem sollen Bildschirme während den Mahlzeiten, mind. 30 Minuten vor dem Schlafen und in der Nacht nicht benutzt werden.

Koha e duhur

A ka kohë të përshtatshme për të përdorur një pajisje elektronike?

Rekomandim: Zgjidhni një kohë të përshtatshme për përdorimin e pajisjeve elektronike. Kur moti është i mirë, është më mirë të shtyni kohën e përdorimit të pajisjeve elektronike për më vonë. Përveç kësaj, pajisjet elektronike duhet të ndalohen gjatë ngrënies së ushqimit, gjatë natës, si dhe 30 minuta para gjumit.



Fernsehen und Kinder

Wie kann ich meinem Kind helfen, alle seine Sinne zu entwickeln?

Empfehlung: Für die Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, dass es vielfältige Aktivitäten macht, die alle seine Sinne anregen. Fernsehen ist eine passive Beschäftigung und sollte deswegen eingeschränkt werden.

Televizioni dhe fëmijët

Si mund ta ndihmoj fëmijën tim për t'i zhvilluar të gjitha shqisat e tij?

Rekomandim: Është e rëndësishme që fëmija juaj të zhvillohet përmes aktiviteteve që stimulojnë të gjitha shqisat e tij. Meqenëse televizioni është aktivitet pasiv, përdorimi i tij duhet të kufizohet dhe të favorizohen aktivitetet që përmbajnë lëvizje.



Bildschirme zu Hause

Wo sind die optimalen Orte für die Bildschirme in Ihrem Zuhause?

Empfehlung: Bildschirme sollten in Gemeinschaftsräumen platziert werden. Dadurch können Sie sehen, was Ihr Kind macht und es begleiten. Bildschirme gehören nicht in das Schlafzimmer oder an den Esstisch.

Pajisjet elektronike në shtëpi

Cilat janë vendet më të mira për pajisjet elektronike në shtëpinë tuaj?

Rekomandim: Sa më shumë pajisje elektronike të ketë, aq më i vështirë bëhet kontrolli mbi ato. Ato duhet të vendosen nëpër dhoma në të cilat e gjithë familja ka qasje. Po aty, ku do t'i vendosim? Në këtë mënyrë ju mund t'i ndiqni veprimet e fëmijës suaj. Pajisjet elektronike nuk duhet të jenë pjesë e dhomës së gjumit apo tryezës së ngrënies.



Ein Alter für alles

Sind die Inhalte auf den Bildschirmen an das Alter meines Kindes angepasst?

Empfehlung: Ihr Kind kann nicht beurteilen, ob ein Spiel, ein Film oder ein Gerät für sein Alter geeignet ist. Deshalb achten Sie auf Altereinstufungen und stellen sicher, dass Inhalte altersgerecht sind.

Një moshë e përshtatshme për gjithëcka

A është përmbajtja e ofruar në ekran e përshtatshme për moshën e fëmijës sim?

Rekomandim: Fëmija juaj nuk mund të gjykojë nëse një lojë, një film ose cila pajisje është e përshtatshme për moshën e tij. Rekomandimet dhe mendja e shëndoshë ndihmojnë në vlerësimin se çfarë është mirë apo jo për zhvillimin e fëmijës suaj.



Gehirn und Bildschirme

Welche Teile des Gehirns werden von Bildschirmen stimuliert?

Empfehlung: Bildschirmaktivitäten, auch wenn es sich um Lernspiele handelt, entwickeln das Gehirn nicht wie das Spielen in der realen Welt.

Truri dhe pajisjet elektronike

Cilat pjesë të trurit stimulohen nga pajisjet elektronike?

Rekomandim: Aktivitete të tilla, edhe nëse janë lojëra edukative, nuk e zhvillojnë trurin e fëmijës suaj ashtu si loja e lirë.