ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

RE PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

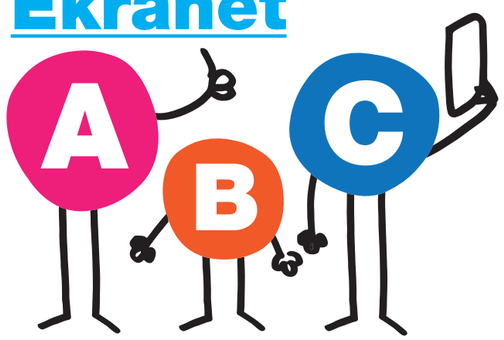
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Empfehlungen und bewährte Praktiken

Rekomandimet dhe praktikat më të mira

Bildschirme

Ekranet

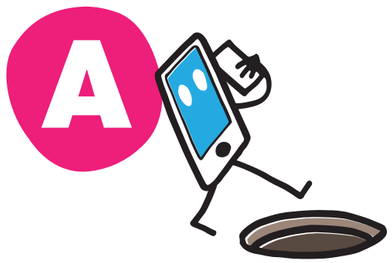




© Tous droits réservés.

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 Bildschirmzeit von Kindern frühzeitig zu überwa- chen, um sicherzustellen, dass sie gute Bildschirmzeitgewohnheiten entwickeln und ihre Gesundheit nicht schädigen.

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.



Hallo! Hallo! Hallo!

Ist ein Smartphone gut für die Entwicklung meines Kindes?

Empfehlung: *Die Entwicklung Ihres Kindes soll mit Gegenständen erfolgen, die seine Phantasie 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.*



Die richtige Zeit

Gibt es die richtige Zeit, um ein elektronisches Gerät zu benutzen?

Empfehlung: *Wählen Sie für die Nutzung von elektronischen Geräten einen geeigneten Zeitpunkt. Bei schönem Wetter ist es besser, die Zeit am Gerät auf später zu verschieben. Zudem (müssen) sollen elektronische Geräte während der Mahlzeiten, in der Nacht und 30 Minuten vor dem Schlafen verboten 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: *Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind durch Aktivitäten entwickelt, die alle seine Sinne anregen. Da Fernsehen eine passive Beschäftigung ist, (muss) soll sich die Nutzung auf Bewegungs- und Reflexionstätigkeiten beschränken.*

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.*



Elektronische Geräte zu Hause

Wo sind die optimalen Orte für die elektronischen Geräte in Ihrem Zuhause?

Empfehlung: *Je mehr elektronische Geräte es hat, desto schwieriger wird ihre Handhabung. Sie sollen in Räumen aufgestellt werden, die allen zugänglich sind. Und wo stellen wir sie dort auf? Auf diese Weise können Sie verfolgen, was Ihr Kind tut. Sie gehören nicht ins 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

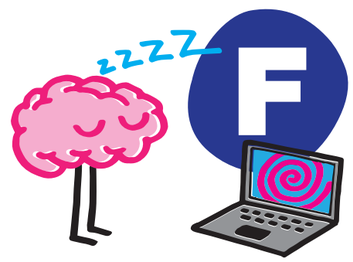
Sind die auf den Bildschirmen angebotenen Inhalte an das Alter meines Kindes angepasst?

Empfehlung: *Ihr Kind kann nicht beurteilen, ob ein Spiel, ein Film oder welches Gerät für sein Alter geeignet ist. Hier helfen Empfehlungen und der gesunde Menschenverstand, was gut oder nicht gut für die Entwicklung Ihres Kindes ist.*

Një moshë e përshtatshme për gjithçka

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 Gerät

Welche Teile des Gehirns werden von den elektronischen Geräten stimuliert?

Empfehlung: *Solche Aktivitäten, auch wenn es sich um Lernspiele handelt, entwickeln das Gehirn Ihres Kindes nicht wie das «freie» Spielen.*

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.*