

REKOMANDIME KOHORE PËR PËRDORIMIN E EKRANEVE GJATË KOHËS SË LIRË

Përdorimi i parakohshëm dhe i tepruar i ekraneve mund të ketë efekte të ndryshme negative në zhvillimin dhe shëndetin e fëmijës. Pediatrat në Slloveni tashmë po shohin pasojat e përdorimit të tepërt të ekraneve tek fëmijët.

0-2 VJET // Fëmijët nuk duhet të ekspozohen ndaj ekraneve derisa të jenë një vjeç

FËMIJA PO TË SHIKON TY. Mos përdorni pajisje kur jeni me të (sidomos gjatë ushqyerjes me gji, ushqyerjes dhe gjumit).

FËMIJA KA NEVOJË PËR KUJDESIN TUAJ TË PLOTË. Sa më shumë kontakt ballë për ballë! Shikoni së bashku me fëmijën tuaj se si librat me figura këndojnë, luajnë, krijojnë. Lexoni fëmijës tuaj!

EKRANI NUK ËSHTË BBIBISITER. Mos përdorni ekrane për relaksim, gjumë ose shpërqendrim (mesim për jashtëqitje, larje dhëmbësh, ushqyerje...).

Mos e ekspozoni fëmijën tuaj ndaj reklamave dixhitale.

2-5 VJET // Në moshën 2-5 vjeç, përdorimi i ekraneve duhet të kufizohet në më pak se 1 orë në ditë në prani të prindërve dhe koha e përdorimit të jetë në përpjesëtim me moshën (të rinjtë më pak ose mundesisht as pak)

PRINEDI ESHTË SHEMBUL I FËMIJËS. Kufizoni përdorimin e pajisjeve kur jeni me to.

FËMIJA DUHET TË SHOQËROHET JGA JU PARA EKRANIT

Fëmija ka nevojë për vëmendjen tuaj, kontaktin real, lëvizjen dhe lojën imagjorative, eksplorimin e mjedisit fizik.

Koha përpara ekranit duhet t'i kushtohet kryesisht **KONTAKTIT SHOQËROR** (p.sh. telefonatat me video me gjysherit).

ZGJIDHNI PËRMBAJTJET TË PËRSHTATSHME TË MOSHËS DHE CILËSORE PËR FËMIJËN TUAJ dhe flisni për to sa më shumë që të jetë e mundur. Shumë përmbajtje mund të krijojnë varësi! Mos e ekspozoni fëmijën tuaj ndaj reklamave dixhitale.

6-9 VJEÇ // në moshën 6-9 vjeç (triada e parë e shkollës fillore) koha e ekranit duhet të kufizohet mesatarisht në një orë në ditë gjatë kohës së lirë

MARRËVESHJA FAMILJARE PËR PËRDORIMIN E PAJISJEVE TË EKRANIT ËSHTË E RËNDËSISHME: kur, sa dhe çfarë? **BËHU NJË SHEMBULL** me përdorimin e balancuar të pajisjeve.

Përdorimi i pajisjeve pa prinder duhet të jetë vetëm me një përjashtim (p.sh. puna në shkollë).

Diskutoni grackat, abuzimet e mundshme dhe mbrojtjen e privatësisë në internet. **THUJANI FËMIJËS TUAJ TË JU KONTAKTOJN GJITHMONË NË RAST PROBLEMEVE.**

Fëmija NUK DUHET PAS SMART TELEFON OSE TABLET, por mund të përdorin telefon te thjeshtë pa hyrje në internet.

ZGJIDHNI PËR FËMIJËN TUAJ PËRMBAJTJE CILËSORE, TË PËRSHTATSHME PËR MOSHËN dhe flisni për to sa më shumë që të jetë e mundur. Shumë përmbajtje mund të krijojnë varësi!

Mos e ekspozoni fëmijën tuaj ndaj reklamave dixhitale.

10-12 VJEÇ // midis moshës 10 dhe 12 vjeç (triada e dytë e shkollës fillore), koha e kaluar duke përdorur ekranet gjatë kohës së lirë duhet të kufizohet mesatarisht në jo më shumë se një orë e gjysmë në ditë.

MARRËVESHJA FAMILJARE PËR PËRDORIMIN E PAJISJEVE TË EKRANIT ËSHTË E RËNDËSISHME: kur, sa dhe çfarë? BËHU NJË SHEMBULL me përdorimin e balancuar te pajisjeve.

Flisni rregullisht për aktivitetet e fëmijës suaj para ekraneve dhe monitoroni ato në marrëveshje me ta.

Diskutoni grackat, abuzimet e mundshme dhe mbrojtjen e privatësisë në internet. THUAJNI FËMIJËS TUAJ TË JU KONTAKTOJN GJITHMONË NË RAST PROBLEMEVE.

Nëse një fëmijë përdor një smartphone nuk duhet të jetë pronar i pajisjes.

ZGJIDHNI PËR FËMIJËN TUAJ PËRMBAJTJE CILËSORE, TË PËRSHTATSHME PËR MOSHËN dhe flisni për to sa më shumë që të jetë e mundur. Shumë përmbajtje mund të krijojnë varësi!

Instalimi i aplikacioneve/lojrave duhet të bëhet vetëm me praninë tuaj.

13-18 VJEÇ // nga mosha 13 deri në 18 vjeç (triada e tretë e shkollës fillore dhe e mesme) koha e ekranit duhet të kufizohet mesatarisht në jo më shumë se dy orë në ditë gjatë kohës së lirë.

MARRËVESHJA FAMILJARE PËR PËRDORIMIN E PAJISJEVE TË EKRANIT ËSHTË E RËNDËSISHME: kur, sa dhe çfarë? BËHU NJË SHEMBULL me përdorimin e balancuar te pajisjeve.

Me adoleshentin rregullisht flisni për aktivitetet e tij për ekraneve.

Diskutoni grackat, abuzimet e mundshme dhe mbrojtjen e privatësisë në internet. THUAJNI ADOLESHENTIT TUAJ TË JU KONTAKTOJN GJITHMONË NË RAST PROBLEMEVE.

Adoleshenti duhet për aq kohë sa të jetë e mundur mos të zotërojë një smartphone që ai përdor.

Adoleshentët MUND TË VAREN ndaj ekraneve dhe përmbajtjes. Kushtoni vëmendje!

Për adoleshentet në 15 vjeç është i rekomanduar instalimi i lojrave/aplikacioneve vetëm me njohurin ose në praninë tuaj.

MOS PËRDORNI EKRANET PËR TË SHPËRBLEHUR APO TË DËNONI FËMIJËN TUAJ!

Përdorimi i balancuar i pajisjeve - kujdes për shëndetin dhe mirëqenien. Kur përdorni pajisje me ekrane, është e rëndësishme të kujdeseni për shëndetin dhe mirëqenien tuaj. Fëmijët kanë nevojë për udhëzime nga prindërit e tyre për të rrënjësuar zakone të mira tek ata.

- Le të parandalojmë miopinë dhe lodhjen e syve (rregulli 20-20-2). Lëreni fëmijën të shikojë larg ekranit çdo 20 minuta dhe të shikojë (të paktën 20 metra) në distancë për 20 sekonda. Të paktën 2 orë në ditë duhet të jetë jashtë në dritën e ditës.
- Çdo fëmijë apo adoleshent ka nevojë për gjumë dhe stërvitje të mjaftueshme. Së bashku me fëmijën le të gjejmë mënyra për ta kaluar kohën e lirë pa ekrane. Ne e balancojmë kohën para ekranit me lojën ose aktivitetin fizik, mundësisht jashtë.
- Le ta ndihmojmë fëmijën të fikë ekranin kur të arrijë kufirin ditor. Le të jemi të vendosur dhe të qetë për këtë.
- Së bashku me fëmijën hyjmë me kujdes në botën dixhitale. Le të zgjedhim përmbajtje, programe, lojëra të përshtatshme për moshën e fëmijës, duke marrë parasysh etiketat PEGI ose përshtatshmërinë e përmbajtjes për moshën e fëmijës. Përshtatshmëria e përmbajtjes sipas moshës së fëmijës mund të kontrollohet në faqe të ndryshme interneti: Safe.si, Logout.si, etj.
- Nëse një fëmijë ose adoleshent ka probleme komunikimi, vëmendje, probleme në shkollë, çrregullime të humorit, është mbi peshë etj., mendoni nëse kjo mund të lidhet me ekspozimin e tepërt ndaj ekraneve dhe konsultohuni me një specialist për këtë.
- Le të kemi parasysh të drejtat e fëmijëve dhe të rinjve për privatësi dhe të mos i ekspozojmë ato në mënyrë të panevojshme në internet (p.sh. publikimi i fotove të fëmijëve në rrjetet sociale).