

Të qëndroni të lidhur

Në fillim, të qenit prind mund të krijojë ndjenjë vetmie. Smartfoni ndihmon për të qëndruar në kontakt me botën. Është më mirë ta përdorni kur fëmijet flenë, në mënyrë që të shijoni kohën së bashku pa ndërprerje.

Kujdesi për të dhënat personale dhe fotografitë

Fotografitë dhe informacionet personale të fëmijëve nuk duhet të publikohen në internet dhe në rrjetet sociale. Pasi publikohen, nuk është më e mundur të kontrollohet kush i sheh, i ruan apo i ripërdor këto përmbajtje.

Media të përshtatshme për këtë moshë

Libra me figura:
gjithmonë!

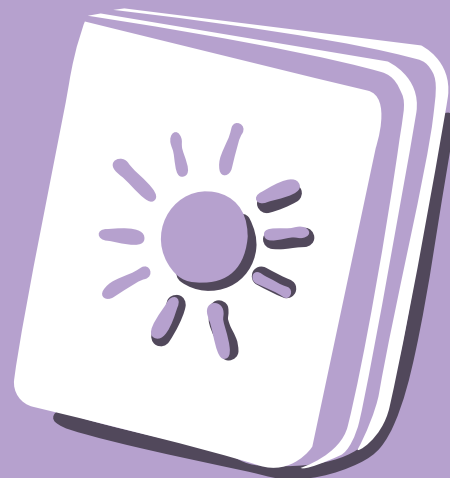


Audio:
këngë për fëmijë, histori të thjeshta dhe të shkurtra.



Çfarë duhet të dinë prindërit

Albanese – Albanisch



Mediat digjitale dhe fëmijëria e hershme

0–3 vjeç

Një iniciativë nga



Mbështetur nga Agjencia e Familjes



Autonomie Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

Në bashkëpunim me
Digikids Vinschgau
dhe rrjetin "Prindër
të lidhur" (Genitori
connessi)

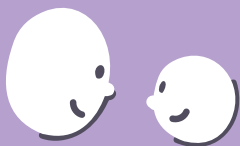


Më shumë informacion
është i disponueshëm
në adresën:
genitor-i-commissi.bz

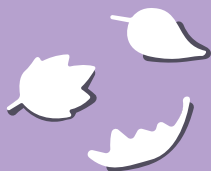
Të rritesh në mënyrë të shëndetshme në një botë digjitale

Zbulimi i botës me të gjitha shqisat është thelbësor për zhvillimin e fëmijëve.

Në këtë moshë ata kanë nevojë mbi të gjitha për:



vëmendje dhe
përkujdesje



lëvizje dhe përvoja
në natyrë



kohë për të luajtur



pushim dhe gjumë të
mjaftueshëm

**Nën moshën 3 vjeç
përdorimi i ekraneve
duhet të shmanget.**

Shoqërim i sigurt – që në fillim

Prindërit janë një shembull – edhe në përdorimin e pajisjeve digjitale

Smartfoni, tableti, kompjuteri dhe televizori tërheqin lehtësisht vëmendjen tonë, shpesh pa e kuptuar. Vendosini mënjanë pajisjet digjitale kur luani, flisni, argëtoheni apo përqafoni fëmijën tuaj.

Vaktet e ushqimit janë momente marrëdhënieje

Gjatë ushqyerjes me gji ose me biberon, fëmijët kanë nevojë për kontakt me sy dhe për vëmendje. Ekranet e ndërpresin këtë moment thelbësor marrëdhënieje. Ndërsa fëmijët rriten, vaktet e ushqimit pa pajisje digjitale bëhen mundësi e rëndësishme për ndarje kohe dhe bashkëbisedim.

Të jesh i pranishëm – edhe kur është e vështirë

Në këtë fazë, fëmijët mësojnë të shprehin emocionet e tyre. Kjo mund të çojë në shpërthime të forta emocionale. Në këto momente ata nuk kanë nevojë për shpërqendrim nga pajisjet digjitale, por për afërsinë dhe mbështetjen e prindërve të tyre.

Të flasësh dhe të eksplorosh së bashku

Të folurit, të kënduarit dhe shfletimi i librave me figura së bashku me fëmijët tuaj nxisin zhvillimin e të folurit. Lëvizja, vëzhgimi dhe eksperimentimi stimulojnë zhvillimin fizik dhe mendor. Përdorimi i pajisjeve digjitale mund të ndërhyjë në këtë proces të të nxënit.

ما يجب على الوالدين معرفته

إبق على إتصال:

في الأيام الأولى من الأبوة، قد تشعر بالوحدة. تساعدك الهواتف الذكية على البقاء على اتصال بالعالم، من الأفضل استخدامها عندما يكون طفلك نائماً، حتى تتمكن من الاستمتاع بوقتكما معا دون انقطاع.

البيانات الشخصية والصور - احرص على حمايتها

لا يجوز نشر صور أو معلومات شخصية عن الأطفال على الإنترنت أو على مواقع التواصل الاجتماعي. بمجرد نشرها، لا يمكنك التحكم في من يرى هذا المحتوى أو يحفظه أو يعيد استخدامها.

Arabo – Arabisch



وسائل إعلام مناسبة لهذه الفئة العمرية

كتب المصورة :
دائماً!



النص الصوتي :
أغاني للبنات والأولاد،
قصص مبسطة وقصيرة.



الإعلام الرقمي والطفولة الأولى

من 0 إلى 3 سنوات

مبادرة من

مدعوم من وكالة الأسرة



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

لتعاون مع ديجيتالز
فونشغاو وشركة
الآباء المتصلين.



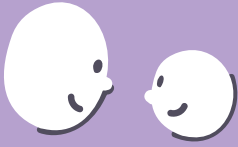
للمزيد من المعلومات
تفضلوا بزيارة الموقع
الإلكتروني
genitori-connessi.bz



النمو الصحي في عالم رقمي

يعد اكتشاف العالم بكل الحواس أمرا أساسيا
لنمو وتطور الأطفال البنات منهم والأولاد.

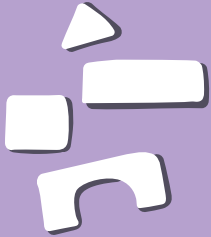
في هذه الفئة العمرية، يحتاجون
قبل كل شيء إلى:



الإهتمام والرعاية



الحركة والتجارب
في الهواء الطلق



الوقت للعب



الراحة والنوم الكافي

يذبغى تجذب استخدام
الشاشات للأطفال
دون سن الثالثة 3

مرافقة آمنة - منذ البداية

الآباء مثال على ذلك - حتى في
إستخدام الأجهزة الرقمية

تستحوذ الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة
الكمبيوتر والتلفزيونات على انتباهنا بسهولة، غالبا
دون أن ندرك ذلك لذا، ضع الأجهزة الرقمية جانبا عندما
تلاعب أو تتحدث أو تفرح أو تحضن إبنك أو إبنتك

الوجبات هي لحدطات للتواصل

يحتاج الأطفال، سواء كانوا رضعا طبيعيا أو
صناعيا، إلى التواصل البصري والاهتمام . وتعيق
الشاشات هذا التواصل الحيوي. ومع نموهم،
الطعام تُصبح الوجبات الطعام من دون أجهزة
رقمية فرصًا مهمة للمشاركة والتواصل.

كن حاضرا - حتى عندما يكون الأمر صعبا.

في هذه المرحلة، يتعلم الأولاد والبنات التعبير عن
مشاعرهم، مما يؤدي إلى نوبات عاطفية قوية. في
هذه اللحدطات لا يحتاجون إلى المشدّدات التي توفرها
الأجهزة الرقمية، بل إلى قرب ودعم والديهم.

التحدث والاستكشاف معا

يعزز التحدث والغناء وتصفح الكتب المصورة معا تنمية
اللغة. كما يحفز الحركة والملاحظة والتجربة النمو البدني
والعقلي. وقد يعيق استخدام الأجهزة الرقمية هذا التعلم.

Stay in touch

As a new parent, you might feel lonely at first. Your smartphone can help you stay in touch with the outside world. To fully appreciate every moment you spend with your children, it's best to use these devices once they're asleep.

Handle personal data and photos with care

Photos and personal data of children do not belong on the internet and social media. Once they're online, you're no longer in control who sees, saves or reuses them.

The best media for this age

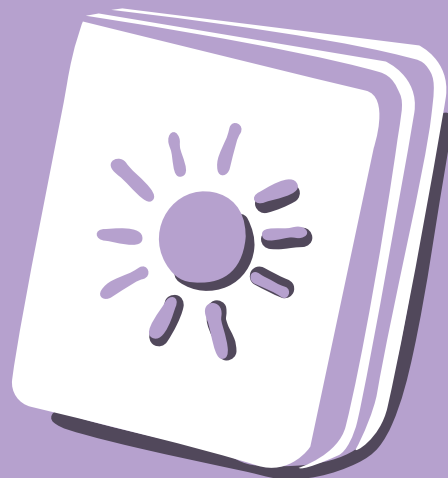
Picture books:
always a winner!



Audio media:
Children's songs and
simple short stories



What parents need to know



Digital media & infants

0–3 years

An initiative by



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Supported by Familienagentur



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bolzano
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

In collaboration
with DigiKids Vinschgau
and Netzwerk Eltern-medienfit

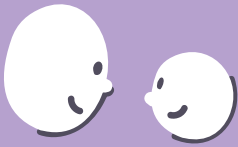


Find more
information on
eltern-medienfit.bz

The healthy way to grow up in a digital world

Babies and toddlers need to explore the world with all senses to thrive.

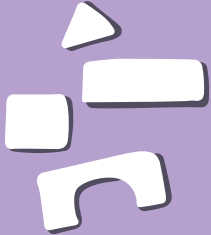
At this age, children mainly need:



Attention and affection



Physical activity and time outdoors



Unstructured play



Sufficient time to relax and sleep

Try and avoid screens completely for children under 3.

A safe companion – from the very start

Parents are role models for media use

Smartphones, tablets, computers and TVs are brilliant when it comes to catching our attention, often without us even realising. Make sure to leave digital devices out of reach during playtime, conversations, cuddles and quality time.

Feeding means bonding

Even when breastfeeding or bottle-feeding, babies need eye contact and affection. Screen media can interfere with this bonding moment. Once children can eat independently, shared mealtimes without digital devices can be valuable moments of quality time.

Be there with them – even if it's difficult

At this age, children learn to express their emotions. So, sometimes strong emotions will erupt. In these moments, they don't need the distraction of digital devices, but instead their parents' closeness and support.

Talking and discovering together

Talking, singing and looking at picture books together promotes language development. Physical activity, observation and trial-and-error activities support their physical and mental development. Screen media can impair their learning.

والدین کو کیا جاننا چاہیے

Urdu



ڈیجیٹل میڈیا اور ابتدائی بچپن

3-0 سال

جڑے رہنا

والدین بننے کے ابتدائی مہینوں میں
تنہائی محسوس ہو سکتی ہے۔
اسمارٹ فون دنیا سے رابطہ رکھنے میں مدد کرتا ہے
لیکن بہتر ہے کہ اسے بچوں کے سونے کے وقت استعمال
کریں تاکہ آپ ان کے ساتھ
وقت بغیر رکاوٹ کے گزار سکیں۔

ذاتی ڈیٹا اور تصاویر — ان کا خیال رکھیں

بچوں کی تصاویر اور ذاتی معلومات انٹرنیٹ یا
سوشل میڈیا پر شائع نہیں کرنی چاہئیں۔
ایک بار آن لائن آنے کے بعد یہ کنٹرول کرنا
ممکن نہیں رہتا کہ کون انہیں دیکھتا
محفوظ کرتا یا دوبارہ استعمال کرتا ہے۔

اس عمر کے لیے مناسب میڈیا

تصویری کتابیں:
میشہ!



آڈیو:

بچوں کے گانے اور
مختصر کہانیاں۔



مزید معلومات کے لیے
ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
genitori-connessi.bz

ڈیجیٹل کڈز و نشگاؤ اور
جینیٹوری کونیس ی
نیٹ ورک کے تعاون سے۔

کی ایک پھل

خاندانی ایجنسی کی جانب سے معاونت یافتہ



Autonomie Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma di Bolzano
SÜDTIROL - ALTO ADIGE



ڈیجیٹل دنیا میں صحت مند نشوونما

دنیا کو تمام حواس کے ذریعے دریافت کرنا بچوں کی نشوونما کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

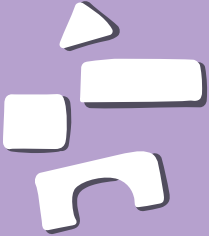
اس عمر میں بچوں کو خاص طور پر ضرورت ہوتی ہے



توجہ اور دیکھ بھال



حرکت اور باہر
کے تجربات



کھیلنے کے لیے وقت



مناسب آرام اور نیند

3 سال سے کم
عمر بچوں کے لیے
اسکرین کا استعمال
نہیں ہونا چاہیے۔

شروع سے ہی محفوظ رہنمائی

والدین مثال ہوتے ہیں — ڈیجیٹل
آلات کے استعمال میں بھی

اسمارٹ فون ٹیبلٹ کمپیوٹر اور ٹی وی آسانی سے
ہماری توجہ کھینچ لیتے ہیں اکثر بغیر احساس کے۔
جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل رہے ہوں بات
کر رہے ہوں ہنس رہے ہوں یا اسے پیار کر رہے
ہوں تو ڈیجیٹل آلات ایک طرف رکھ دیں۔

کھانے کے وقت تعلق کا لمحہ

دودھ پلاتے وقت یا بوتل دیتے وقت بچوں کو آنکھوں
کے رابطے اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔
اسکرینیں اس اہم تعلق کو توڑ دیتی ہیں۔
جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں بغیر
اسکرین کے کھانے باہمی گفتگو اور
تعلق کے اہم مواقع بن جاتے ہیں۔

موجود رہنا — چاہے مشکل ہی کیوں نہ ہو

اس عمر میں بچے اپنی جذبات کا اظہار
سیکھتے ہیں جو کبھی کبھی شدید رد
عمل کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔
ایسے لمحات میں انہیں ڈیجیٹل آلات کی
طرف سے توجہ ہٹانے کی نہیں بلکہ والدین
کی قربت اور سہارا کی ضرورت ہوتی ہے۔

بات کرنا اور مل کر دریافت کرنا

بات چیت گانا اور تصویری کتابیں دیکھنا
زبان کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ حرکت
مشاہدہ اور تجربہ کرنا جسمانی اور ذہنی ترقی
کو فروغ دیتا ہے۔ ڈیجیٹل آلات کا استعمال اس
سیکھنے کے عمل میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

Rimanere connessi

Nei primi tempi, essere genitori può far sentire soli. Lo smartphone aiuta a restare in contatto con il mondo. È meglio usarlo quando bambine e bambini dormono, così da potersi godere il tempo insieme senza interruzioni.

Dati personali e foto – abbiatene cura

Foto e informazioni personali di bambini e bambine non vanno pubblicate su Internet o sui social media. Una volta online, non è più possibile controllare chi vede, salva o riutilizza questi contenuti.

Media adatti a questa fascia d'età

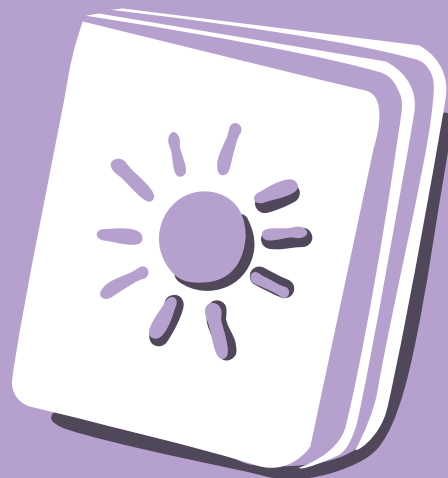
Libri illustrati:
sempre!



Audio:
canzoni per bambine e bambini, semplici e brevi storie.



Quello che i genitori dovrebbero sapere



Media digitali & prima infanzia

0-3 anni

Un' iniziativa di

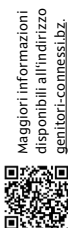


Con il sostegno dell' Agenzia per la famiglia



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

In collaborazione con
DigiKids Vinschgau e la
rete Genitori connessi

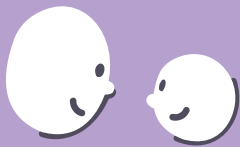


Maggiori informazioni
disponibili all'indirizzo
genitori-connessi.bz.

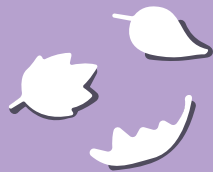
Crescere in modo sano in un mondo digitale

Scoprire il mondo con tutti i sensi è fondamentale per lo sviluppo di bambine e bambini.

In questa fascia d'età hanno
bisogno soprattutto di



attenzione e cura



movimento ed
esperienze all'aperto



tempo per giocare



sufficiente riposo e
sonno

**Al di sotto dei 3 anni
l'uso degli schermi
dovrebbe essere evitato.**

Accompagnare in sicurezza – fin dall'inizio

**I genitori sono un esempio –
anche nell'uso dei dispositivi digitali!**

Smartphone, tablet, computer e televisione attirano facilmente la nostra attenzione, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Mettete da parte i dispositivi digitali quando giocate, parlate, vi divertite o coccolate vostro figlio o vostra figlia.

I pasti sono momenti di relazione

Durante l'allattamento al seno o con il biberon, bambine e bambini hanno bisogno di contatto visivo e di attenzione. Gli schermi interrompono questo fondamentale momento di relazione. Man mano che crescono, i pasti senza dispositivi digitali diventano importanti occasioni di condivisione.

Esserci – anche quando è faticoso

A questa età, bambine e bambini imparano ad esprimere le loro emozioni. Questo può portare a forti esplosioni emotive. In questi momenti non hanno bisogno di distrazioni offerte dai dispositivi digitali, ma della vicinanza e del sostegno dei propri genitori.

Parlare ed esplorare insieme

Parlare, cantare e sfogliare libri illustrati insieme favorisce lo sviluppo del linguaggio. Movimento, osservazione e sperimentazione stimolano lo sviluppo fisico e mentale. L'uso dei dispositivi digitali può interferire con questo apprendimento.

Verbunden bleiben

Elternsein kann sich anfangs oft einsam anfühlen. Das Smartphone hilft, mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben. Am besten ist es, die Geräte zu benutzen, wenn Kinder schlafen, um die gemeinsame Zeit ungestört zu genießen.

Vorsicht mit privaten Daten und Fotos

Fotos und private Daten von Kindern gehören nicht ins Internet und in soziale Medien. Einmal veröffentlicht, ist nicht mehr kontrollierbar, wer diese Bilder sieht, speichert oder weiterverwendet.

Geeignete Medien für dieses Alter

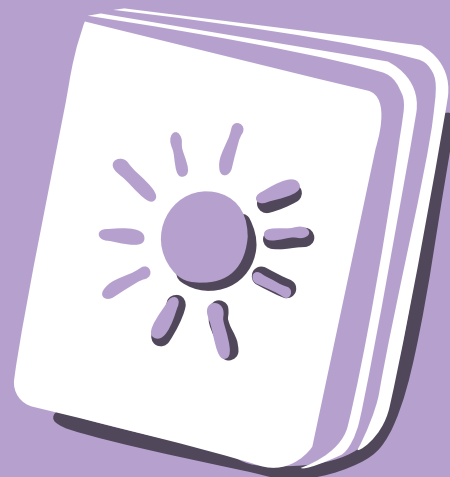
Bilderbücher:
gehen immer!



Hörmedien:
Kinderlieder und einfache,
kurze Geschichten.



Was Eltern wissen sollten



Digitale Medien & Kleinkinder

0-3 Jahre

Eine Initiative von

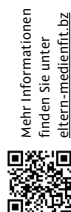


Gefördert von der Familienagentur



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

In Zusammenarbeit
mit DigiKids Vinschgau
und dem Netzwerk
Eltern-medienfit

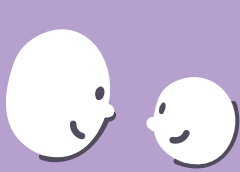


Wehr Informationen
finden Sie unter
eltern-medienfit.bz

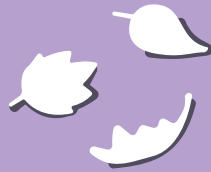
Gesundes Aufwachsen in einer digitalen Welt

Die Welt mit allen Sinnen zu entdecken, ist wichtig für die Entwicklung von Babys und Kleinkindern.

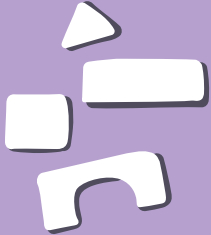
In diesem Alter brauchen Kinder vor allem



**Aufmerksamkeit und
Zuwendung**



**Bewegung und
Entdeckungen im
Freien**



**freie Zeit zum
Spielen**



**ausreichend Ruhe
und Schlaf**

**Bildschirmmedien
sollen unter 3 Jahren
vermieden werden.**

Sicher begleiten – von Anfang an.

**Eltern sind Vorbilder – auch
in der Mediennutzung**

Smartphone, Tablet, PC und Fernseher ziehen unsere Blicke schnell auf sich, oft unbemerkt. Legen Sie digitale Geräte bewusst zur Seite, wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, reden, kuscheln oder herumtoben.

Essenszeiten sind Beziehungszeiten

Schon beim Stillen oder Fläschchengen brauchen Babys Blickkontakt und Zuwendung. Bildschirmmedien stören diesen Moment des Beziehungsaufbaus. Später, wenn Kinder selbstständig essen, werden gemeinsame Mahlzeiten ohne digitale Geräte zu wertvollen Momenten des Miteinanders.

Da sein – auch wenn's anstrengend wird

Kinder lernen in diesem Alter ihre Gefühle auszudrücken. Dabei kann es zu starken Gefühlsausbrüchen kommen. In solchen Momenten brauchen sie keine Ablenkung durch digitale Geräte, sondern die Nähe und Unterstützung von ihren Eltern.

Miteinander sprechen und entdecken

Gemeinsames Sprechen, Singen und Anschauen von Bilderbüchern fördern die Sprachentwicklung. Bewegung, beobachten und ausprobieren unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung. Bildschirmmedien können dieses Lernen beeinträchtigen.