

# Zbulimi i mediave: këshilla për të filluar

## Mediat – vetëm me shoqërim

- › Vendosni rregulla të qarta për përdorimin e mediave.
- › Përdorni pajisje familjare dhe krijoni profile të sigurta për fëmijët.
- › Shmangni ndërrimin e vazhdueshëm të programeve. Zgjidhni programe, lojëra dhe aplikacione të përshtatshme për moshën, duke ndjekur rekomandimet e dhëna.
- › Qëndroni të pranishëm: shikoni programet së bashku dhe bisedoni për to. Kjo i ndihmon fëmijët të kuptojnë dhe përpunojnë më mirë. Nëse nuk është e mundur, vendosni videon dhe qëndroni gjithsesi pranë tyre.

- › Kufizoni kohën para ekranit:  
maksimumi 10 minuta në ditë

3  
vjeç

maksimumi 20–30 minuta në ditë

4–6  
vjeç



Më shumë informacion është i disponueshëm në adresën: [genitori-connesi.bz](http://genitori-connesi.bz).

## Aktivitete pa ekran

Pajisjet duhet të zënë vetëm një pjesë të vogël të përditshmërisë së fëmijëve. Është thelbësore që ata të kenë shumë mundësi për lëvizje, krijimtari dhe lojë të përbashkët.

### Disa ide:



Shikoni libra dhe lexoni së bashku



Vizatoni, bëni punime dore ose krijoni muzikë



Ndërtoni me blloqe ose modeloni me plastelinë



Bëni aktivitete në natyrë: ngisni biçikletën, vraponi, eksploroni natyrën



Luani së bashku, qeshni dhe zbuloni gjëra të reja



Lejoni që të ndihmojnë në punët e shtëpisë

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

Një iniciativë nga



Mbështetur nga Agjencia e Familjes



# Çfarë duhet të dinë prindërit

Albanese – Albanisch



3–6 vjeç

# Mediat digjitale dhe fëmijëria

## Të rritesh në mënyrë të shëndetshme në një botë digjitale

Në këtë moshë, fëmijët tregojnë gjithnjë e më shumë interes për televizorin, tabletin, kompjuterin dhe telefonin celular. Ata dëshirojnë të shohin foto dhe video, të dëgjojnë këngë ose të flasnin në telefon me gjyshin dhe gjyshen.

Megjithatë, për një zhvillim të shëndetshëm ata kanë nevojë mbi të gjitha për vëmendje, lojëra në grup, lëvizje dhe përvoja në natyrë duke përdorur të gjitha shqisat. Po aq të rëndësishme janë momentet e qetësisë, të mërzisë dhe një gjumë i mjaftueshëm.

**Nga moshë 3 deri në 6 vjeç, pajisjet digjitale duhet të përdoren me shumë kujdes – vendosja e rregullave të qarta ndihmon.**

## Pajisjet digjitale dhe përditshmëria familjare

Prindërit janë një shembull – edhe në përdorimin e pajisjeve digjitale

Pajisjet digjitale tërheqin lehtësisht vëmendjen tonë, shpesh pa e kuptuar. Vendosini mënjanë pajisjet kur luani, flisni, argëtoheni ose përqafoheni fëmijën tuaj.

Mos publikoni fotografi apo të dhëna personale të fëmijëve tuaj 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.

### Shoqëroni emocionet – mos i shpërqendroni

Fëmijët shpesh shfaqin emocione të forta. Pajisjet nuk duhen përdorur për t'i qetësuar. Afërsia, fjalët dhe përkujdesja i ndihmojnë të menaxhojnë emocionet.

### Ritualet dhe koha e përcaktuar për ekranet ndihmojnë

Përcaktimi i qartë i kohës para ekranit i zvogëlon diskutimet. Një kohëmatës mund të ndihmojë për të ndërprerë përdorimin.

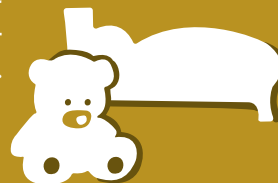
### Vakte ushqimi dhe dhoma pa ekrane

Menaxhoni vaktet e ushqimit dhe momentin e gjumit pa pajisje digjitale.



Të hani së bashku – pa shpërqendrim: kohë për të biseduar, në vend të ekraneve.

Dhoma e fëmijëve duhet të jetë një hapësirë e lirë nga ekranet.



Për një gjumë më mirë: shmangni pajisjet digjitale të paktën një orë para gjumit, kjo ndihmon një gjumë më të qetë.

## Zgjidhni përmbajtje të përshtatshme për moshën



**Temat:** fëmijëve u pëlqen të gjejnë në media interesat dhe përditshmërinë e tyre.



**Kohëzgjatja dhe rrëfimi:** sa më të vegjël të jenë fëmijët, aq më e rëndësishme është që videot të jenë të shkurtra, historitë të thjeshta dhe ritmi i rrëfimit i ngadaltë. Kapaciteti i vëmendjes është ende i kufizuar.



**Përsëritja:** në këtë grupmoshë nuk ka nevojë për shumë zgjedhje; fëmijët e pëlqejnë përsëritjen, sepse i ndihmon të njohin atë që tashmë e dinë, ta kuptojnë më mirë dhe ta përpunojnë.



**Nëse ka motra ose vëllezër:** përmbajtja duhet të zgjidhet sipas moshës së fëmijës më të vogël. Kur nuk është e përshtatshme, është e rëndësishme të ofrohen alternativa interesante.



# ما يجب على الوالدين معرفته

Arabo - Arabisch



من 3 إلى 6 سنوات

## وسائل الإعلام الرقمية ومرحلة الطفولة

### أنشطة خالية من الشاشة

ينبغي أن لا تشغل الأجهزة الإلكترونية سوى جزء صغير من حياة الأطفال اليومية. من الضروري توفير فرص وفيرة

للحركة والإبداع واللعب الجماعية.  
إليك بعض الأفكار



تصفحوا الكتب  
واقراها معا



الرسم، القيام  
بالأعمال اليدوية أو  
ابتكار الموسيقى



البناء بالمكعبات أو  
التشكيل بالصلصال



مارسوا أنشطة خارجية  
: اركبوا الدراجة، اركضوا،  
استكشفوا الطبيعة.



اللعبة والضحك  
واكتشاف أشياء  
جديدة معًا



دعوهم يساعدون في  
الأعمال المنزلية.

الوسائط - فقط مع المتابعة

وضع قواعد واضحة لاستخدام وسائل الإعلام.

استخدام الأجهزة المألوفة وقم بإنشاء  
ملفات تعريف آمنة للأطفال والبنات.

تجنب التنقل بين القنوات. اختر البرامج  
والألعاب والتطبيقات المناسبة للفئة  
العمرية، باتباع التوصيات المقدمة.

كونوا حاضرين: شاهدوا البرامج معًا وتحدثوا  
عنها، فهذا يساعد البنات والأولاد على الفهم  
والاستيعاب بشكل أفضل. إذا لم يكن ذلك ممكنًا،  
شغلوا الفيديو وبقوا على مقربة منهم على أي حال.

حدد وقت استخدام الشاشة :

10 دقائق كحد أقصى يوميًا

3

سنوات

20-30 دقيقة كحد أقصى يوميًا

4-6

سنوات



للمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [genitori-connessi.bz](http://genitori-connessi.bz)

مبادرة من

FORUM  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE

مدعوم من وكالة الأسرة

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

اتعاون مع ديجيتالز فينشفغاو  
وشركة الأبناء المتصلين.

aufanonder schaugn  
mitanonder tian  
sprengelrat vinschgau

# النمو الصحي في عالم رقمي

في هذه المرحلة العمرية، يزداد إهتمام الأولاد والبنات بالتلفزيون والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية. يرغبون في مشاهدة الصور والفيديوهات، والاستماع إلى الأغاني، أو التحدث عبر الهاتف مع الجد والجدة.

لكن من أجل نمو سليم، يحتاجون بالدرجة الأولى إلى الإهتمام والألعاب الجماعية، والتمارين الرياضية، والأنشطة الخارجية التي تفعل جميع حماسهم. كما أن لحظات الهدوء والراحة والنوم الكافي لاتقل أهمية.

بين سن 3 و 6 سنوات، يجب استخدام الأجهزة الرقمية باعتدال - ويساعد وضع قواعد واضحة في ذلك

## الأجهزة الرقمية والحياة الأسرية.

الآباء مثال على ذلك - حتى في استخدام الأجهزة:

تستحوذ الأجهزة الرقمية على انتباهنا بسهولة، غالباً دون أن ندرك ذلك لذا، ضع أجهزتك جانبا عند اللعب أو التحدث أو اللهو أو مداعبة طفلك

لاتشارك صوراً أو معلومات شخصية عن أطفالك على الأنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي فمجرد نشرها لن تتمكن من التحكم في من يراها أو يحفظها أو يعيد استخدامها.

## مرافقة المشاعر- لا تشتت انتباههم

غالباً ما يظهر الأولاد والبنات مشاعر قوية. لا ينتهي استخدام الأجهزة الإلكترونية لتهدئتهم. فالتاريخ والكلمات والمودة تساعد على إدارة مشاعرهم.

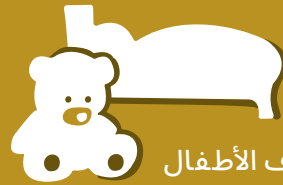
## الاستعانة بطقوس وأوقات محددة لاستخدام الشاشة.

تنظيم وقت استخدام الشاشات بشكل واضح يقلل من المشاحنات، ويمكن استخدام مؤقت لإيقاف استخدام الشاشات.

## وجبات وغرف خالية من الشاشات

تنظيم أوقات الوجبات والنوم بدون أجهزة رقمية.

تناولوا الطعام معاً - بدون أي مشتتات: خصصوا وقتاً للطعام بدلاً من الشاشات.



يجب أن تكون غرف الأطفال خالية من الشاشات.



لنوم أفضل : تجذبوا استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم بساعة على الأقل، فهذا يساعد على نوم أكثر راحة.

## إختار محتوى مناسباً للمفئة العمرية.

المواضيع : يحب الأولاد والبنات أن يجدوا اهتمامهم وحياتهم اليومية منعكسة في وسائل الإعلام.



المدة والقصة : كلما كان الأولاد والبنات أصغر سناً، زادت أهمية أن تكون مقاطع الفيديو قصيرة، والقصص بسيطة، وسرد الأحداث بطيئاً. فتركيزهم لا يزال محدوداً.



التكرار: في هذه المرحلة العمرية لا توجد حاجة إلى تنوع واسع في الخيارات. فالبنات والأولاد يستمتعون بالتكرار، لأنه يتيح لهم التعرف على ما هو مألوف لديهم، وفهم المحتويات بشكل أفضل واستيعابها بثقة أكبر.



في حال وجود إخوة : يجب تعديل المحتوى ليناسب عمر الطفل الأصغر. وعندما لا يكون مناسباً، من المهم تقديم بدائل شيقة.



# How to introduce your child to the digital world

## Media use – parental guidance advised

- › Set clear rules for media use.
- › Use shared family devices and set up safe children's profiles.
- › No mindless channel-hopping or clicking. Agree on a set of age-appropriate shows, games and apps. Be mindful of age ratings.
- › Be present: Watch and discuss shows together. This helps children understand and process what they're watching. If that's not possible: start the video and stay within earshot.
- › Limit screen time:

a maximum of 10 minutes per day

**3**

Years

a maximum of 20-30 minutes per day

**4-6**

Years



Find more information at [eltern-medienfit.bz](http://eltern-medienfit.bz)

## Screen-free activities

Screen media should only be one small part of your child's everyday life. It's essential that they have plenty of opportunities for physical activity, creativity and shared playtime.

### Ideas for daily activities:



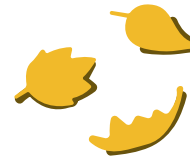
Exploring books and reading aloud



Painting, crafts and music



Block play or modeling with playdough



Be active outdoors: On the bike, running around, discovering nature



Playing, laughing and discovering new things together



Let them help around the house

## What parents need to know



3–6 years

# Digital media & children

# The healthy way to grow up in a digital world

At this age, children show an increased interest in TVs, tablets, computers and smartphones. They want to swipe through photos and videos, listen to children's songs or call their grandparents.

More than anything, healthy development at this age relies on dedicated attention, shared playtime, physical activity and the chance to explore the outdoors with all their senses. Equally important are moments of relaxation, sufficient sleep and even a little boredom.

**Between the ages of 3 and 6, it's best to reduce screen time to a minimum – setting clear rules helps.**

## Media in the family routine

### Parents are role models for media use

Digital devices are brilliant at catching our attention, often without us even realising. Make sure to leave them out of reach during playtime, conversations, cuddles and quality time.

Don't share any photos or personal details about your child online or on social media. Once they are online, you're no longer in control of who sees, saves or reuses them.

### Guide their feelings – don't just distract

Children often experience big emotions. Screens shouldn't be a shortcut to soothing them. Closeness, conversations and affection help your child regulate their emotions.

### Routines and set screen times can help

Clear screen time limits mean fewer arguments. Using an alarm to signal when time is up makes switching off a lot easier.

### Screen-free mealtimes and rooms

Make sure to exclude digital media from mealtimes and bedtime.



**Eat together – without distractions:**  
Conversations instead of screens.

**Children's bedrooms**  
should be screen-free zones.



**Improve sleep: Avoid screens**  
in the hour before bedtime to ensure a restful night's sleep.

### Pick age-appropriate content



**Topics:** Children like media that match their interests and everyday life.



**Duration and plot:** With younger children, it's best to stick to short videos, simple stories and slow-paced content. Children's attention span is limited.



**Repetition:** Don't worry about variety; small children love watching the same things over and over again. This helps them recognise familiar information and better understand and process what they're watching.



**Brothers and sisters:** Always base your choice on the youngest child. If content isn't suitable for younger ones, offer a fun alternative.



# والدین کو کیا جاننا چاہیے

Urdu



3-6 سال

# میڈیا ڈیجیٹالی اور بچپن

## اسکرین کے بغیر سرگرمیاں

ڈیجیٹل آلات بچوں کی روزمرہ زندگی کا صرف ایک چھوٹا حصہ ہونے چاہئیں۔ انہیں حرکت تخلیقی سرگرمیوں اور مشترکہ کھیل کے

بہت سے مواقع ملنے چاہئیں۔ کچھ خیالات



کتابیں دیکھنا اور  
ساتھ پڑھنا



ڈرائنگ بنر مندی  
یا موسیقی بنانا



بلاکس سے تعمیر کرنا یا  
پلے ڈو سے شکلیں بنانا



باہر کی سرگرمیاں:  
سائیکل چلانا دوڑنا  
فطرت کی کھوج



ساتھ کھیلنا ہنسنا اور  
نئی چیزیں دریافت کرنا



گھر کے کاموں میں  
مدد کرنے دینا

## میڈیا کی دریافت: آغاز کے لیے تجاویز

میڈیا — صرف والدین کی نگرانی میں

میڈیا کے استعمال کے لیے واضح اصول بنائیں۔

ہر کے آلات استعمال کریں اور بچوں  
کے لیے محفوظ پروفائل بنائیں۔

بے مقصد چینل بدلنے سے بچیں۔ عمر کے  
مطابق پروگرام کھیل اور ایپس منتخب کریں۔

ساتھ بیٹھ کر دیکھیں اور بات کریں — اس سے بچے  
بہتر سمجھتے اور سیکھتے ہیں۔ اگر ساتھ بیٹھنا  
ممکن نہ ہو تو ویڈیو شروع کریں اور قریب ہی رہیں۔

اسکرین ٹائم محدود رکھیں

سال: زیادہ سے زیادہ 10 منٹ روزانہ

3  
سال

سال: زیادہ سے زیادہ  
20-30 منٹ روزانہ

6/4  
سال



مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [genitori-connessi.bz](http://genitori-connessi.bz)

FORUM  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE

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

ڈچی کڈز و نشگاؤ اور  
چینیٹوری کونہیس ی نیٹ  
ورک کے تعاون سے۔

aufanonder schaugn  
mitanonder tian  
sprengelrat vinschgau

## ڈیجیٹل دنیا میں صحت مند نشوونما

اس عمر میں بچے اور بچیاں ٹیلی ویژن ٹیبلٹ کمپیوٹر اور اسمارٹ فون میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں۔ وہ تصاویر اور ویڈیوز دیکھنا گانے سننا یا دادا دادی سے فون پر بات کرنا چاہتے ہیں۔

لیکن صحت مند نشوونما کے لیے انہیں سب سے زیادہ توجہ گروپ میں کھیل حرکت اور کھلی فضا میں تمام حواس کے ساتھ تجربات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح سکون کے لمحات یوریت کا وقت اور مناسب نیند بھی بہت اہم ہیں۔

3 سے 6 سال کی عمر  
میں ڈیجیٹل آلات  
کا استعمال اعتدال  
میں ہونا چاہیے —  
واضح اصول بنانا  
مددگار ہوتا ہے۔

## ڈیجیٹل آلات اور خاندانی روزمرہ زندگی

والدین مثال ہوتے ہیں — ڈیجیٹل  
آلات کے استعمال میں بھی

ڈیجیٹل آلات بہت آسانی سے ہماری توجہ کھینچ لیتے ہیں اکثر بغیر احساس کے۔ جب آپ اپنے بچے کے ساتھ کھیل رہے ہوں ہنس رہے ہوں یا پیار کر رہے ہوں تو اپنے آلات ایک طرف رکھ دیں۔

اپنے بچوں کی تصاویر یا ذاتی معلومات انٹرنیٹ یا سوشل میڈیا پر شیئر نہ کریں۔ ایک بار پوسٹ کرنے کے بعد یہ کنٹرول کرنا ممکن نہیں رہتا کہ کون انہیں دیکھے محفوظ کرے یا دوبارہ استعمال کرے۔

جذبات کا ساتھ دیں — انہیں دبائیں نہیں  
بچے اکثر شدید جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔  
انہیں پرسکون کرنے کے لیے آلات استعمال نہ  
کریں۔ قربت بات چیت اور پیار انہیں جذبات کو  
سمجھنے اور سنبھالنے میں مدد دیتے ہیں۔

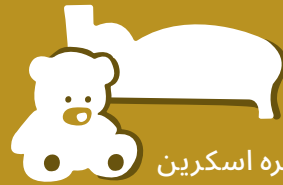
رسمیں اور طے شدہ اسکرین  
ٹائم مددگار ہوتے ہیں

اسکرین کے سامنے وقت کو واضح طور پر  
منظم کرنے سے بحث کم ہوتی ہے۔ ٹائمز  
استعمال کرنا بھی مدد دے سکتا ہے۔

کھانے اور سونے کے وقت اسکرین نہ ہو

کھانے کے وقت اور سونے سے پہلے  
ڈیجیٹل آلات سے پرہیز کریں

ساتھ بیٹھ کر کھانا — بغیر  
توجہ ہٹائے: اسکرین کے  
بجائے بات چیت کا وقت۔



بچوں کا کمرہ اسکرین  
سے پاک ہونا چاہیے۔



بہتر نیند کے لیے: سونے سے کم از کم ایک  
گھنٹہ پہلے ڈیجیٹل آلات سے پرہیز کریں۔

عمر کے مطابق مواد کا انتخاب

موضوعات: بچے وہ چیزیں پسند  
کرتے ہیں جو ان کی دلچسپی اور  
روزمرہ زندگی سے جڑی ہوں۔



دورانیہ اور کہانی: جتنا بچہ چھوٹا ہو ویڈیوز  
اتنی مختصر کہانیاں سادہ اور رفتار آہستہ  
محدود ہوتی ہے۔ ہونی چاہیے۔  
توجہ کی صلاحیت ابھی



دہرائی: اس عمر میں زیادہ انتخاب  
کی ضرورت نہیں۔ بچے دہرائی ہوئی  
چیزیں پسند کرتے ہیں — اس سے وہ  
بہتر سمجھتے اور سیکھتے ہیں۔



اگر بہن بھائی ہوں: مواد سب سے چھوٹے  
بچے کے مطابق ہونا چاہیے۔ اگر مناسب  
نہ ہو تو متبادل سرگرمیاں دیں۔



## Scoprire i media: suggerimenti per iniziare

### Media – solo in accompagnamento

- › Stabilite regole chiare per l'uso dei media.
- › Usate dispositivi familiari e create profili sicuri per bambini e bambine.
- › Evitate lo zapping. Selezionate programmi, giochi e app adatti all'età, seguendo le raccomandazioni indicate.
- › **Siate presenti:** guardate i programmi insieme e parlatene, ciò permette a bambine e bambini di capire ed elaborare meglio. Se non è possibile, avviate il video e rimanete comunque nelle vicinanze.
- › **Limitate il tempo** davanti agli schermi:

massimo 10 minuti al giorno

**3**  
anni

massimo 20-30 minuti al giorno

**4-6**  
anni



Maggiori informazioni disponibili all'indirizzo [genitori-connessi.bz](http://genitori-connessi.bz).

## Attività senza schermo

I dispositivi dovrebbero occupare solo una piccola parte della quotidianità di bambine e bambini. È fondamentale che abbiano molte opportunità di movimento, creatività e gioco condiviso.

### Alcune idee:



guardare libri e leggere insieme



disegnare, fare lavoretti o creare musica



costruire con i mattoncini o modellare con la plastilina



fare attività all'aperto: andare in bicicletta, correre, esplorare la natura



giocare insieme, ridere e scoprire cose nuove



lasciare che aiutino nelle faccende domestiche

## Quello che i genitori dovrebbero sapere



3-6 anni

# Media digitali & infanzia

Un' iniziativa di



Con il sostegno dell'Agenzia per la famiglia



In collaborazione con  
DigiKids Vinschgau e la  
rete genitori-connessi.bz



## Crescere in modo sano in un mondo digitale

In questa fascia d'età, bambini e bambine si interessano sempre di più a televisione, tablet, PC e smartphone. Vogliono guardare foto e video, ascoltare canzoni o parlare al telefono con il nonno e la nonna.

Per uno sviluppo sano hanno però soprattutto bisogno di attenzione, giochi di gruppo, movimento ed esperienze all'aria aperta con tutti i sensi. Altrettanto importanti sono momenti di tranquillità, di noia e un sonno adeguato.

**Tra i 3 e i 6 anni i dispositivi digitali dovrebbero essere utilizzati con moderazione - stabilire regole chiare aiuta.**

## Dispositivi digitali e quotidianità familiare

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

I dispositivi digitali catturano facilmente la nostra attenzione, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Mettete da parte i dispositivi quando giocate, parlate, vi divertite o coccolate il vostro bambino o la vostra bambina.

Non condividete foto o dati personali dei vostri figli o delle vostre figlie su Internet e sui social media. Una volta online, non è più possibile controllare chi vede, salva o riutilizza questi contenuti.

### Accompagnare le emozioni – non distrarle

Bambini e bambine mostrano spesso emozioni intense. I dispositivi non vanno usati per calmarli. Vicinanza, parole e affetto li aiutano a gestire le emozioni.

### Rituali e tempi schermo prestabiliti aiutano

Regolare chiaramente il tempo davanti agli schermi riduce le discussioni. Un timer può aiutare a interrompere l'utilizzo.

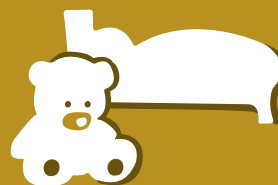
### Pasti e stanze senza schermo

Gestite i pasti e il momento in cui si va a dormire senza dispositivi digitali.



Mangiare insieme – senza distrazioni: tempo per parlare invece che per gli schermi.

La stanza di bambine e bambini deve essere uno spazio libero dagli schermi.



Dormire meglio: evitare i dispositivi digitali almeno un'ora prima di andare a letto favorisce un sonno più riposante.

### Scegliere contenuti adatti all'età



**Temi:** bambine e bambini amano ritrovare nei media i loro interessi e la loro quotidianità.



**Durata e trama:** più bambine e bambini sono piccoli, più è importante che i video siano brevi, le storie semplici e il ritmo di narrazione lento. La capacità di attenzione è ancora limitata.



**Ripetizione:** in questa fascia d'età non c'è bisogno di molta scelta; bambine e bambini apprezzano la ripetitività, che li aiuta a riconoscere ciò che conoscono già, a comprendere meglio i contenuti ed a rielaborarli.



**Se ci sono fratelli o sorelle:** il contenuto va pensato in base all'età della bambina o del bambino più piccolo. Quando non è adatto, è importante offrire alternative interessanti.



# Tipps zum Medienstart

## Medien – nur mit Begleitung

- › Legen Sie klare Regeln für die Mediennutzung fest.
- › Nutzen Sie Familiengeräte und richten Sie sichere Kinderprofile ein.
- › Kein wahlloses Zappen oder Klicken. Legen Sie einen Vorrat an altersgerechten Sendungen, Spielen und Apps an. Achten Sie auf Altersempfehlungen.
- › Dabei sein: Schauen Sie Sendungen gemeinsam an und sprechen Sie über das Gesehene. Das hilft den Kindern beim Verstehen und Verarbeiten. Ist das einmal nicht möglich: Clip starten und in Hörweite bleiben.
- › Begrenzen Sie die Bildschirmzeit:

Maximal 10 Minuten pro Tag

3  
Jahre

Maximal 20–30 Minuten pro Tag

4–6  
Jahre



Mehr Informationen finden Sie unter [eltern-medienfit.bz](http://eltern-medienfit.bz)

# Aktivitäten ohne Bildschirm

Bildschirmmedien sollen nur einen kleinen Teil des Alltags von Kindern ausmachen. Entscheidend ist, dass sie viele Möglichkeiten für Bewegung, Kreativität und gemeinsames Spielen haben.

## Ideen für Alltagsaktivitäten:



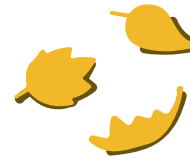
Bücher anschauen  
und vorlesen



Malen, basteln  
oder musizieren



Mit Bausteinen bauen  
oder mit Knete formen



Draußen aktiv sein:  
Radfahren, toben,  
die Natur erkunden



Gemeinsam spielen,  
lachen und Neues  
entdecken



Im Haushalt  
mithelfen lassen

# Was Eltern wissen sollten



3-6 Jahre

# Digitale Medien & Kinder

In Zusammenarbeit mit  
Digikids Vinschgau und dem  
Netzwerk Eltern-medienfit.bz



# Gesundes Aufwachsen in einer digitalen Welt

Kinder interessieren sich in diesem Alter zunehmend für Fernseher, Tablet, PC und Smartphone. Sie möchten Fotos und Videos anschauen, Kinderlieder anhören oder mit Oma und Opa telefonieren.

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder in diesem Alter vor allem Zuwendung, gemeinsames Spielen, Bewegung und Entdeckungen im Freien mit allen Sinnen. Ebenso wichtig sind Ruhe, kleine Pausen der Langeweile und ausreichend Schlaf.

**Bildschirmmedien sollen im Alter von 3 bis 6 Jahren sparsam genutzt werden – klare Regeln helfen.**

## Medien im Familienalltag

### Eltern sind Vorbilder – auch in der Mediennutzung!

Digitale Geräte ziehen unsere Blicke schnell auf sich, oft unbemerkt. Legen Sie diese bewusst zur Seite, wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, reden, kuscheln oder herumtoben.

Teilen Sie keine Fotos und privaten Daten Ihres Kindes im Internet und in sozialen Medien. Einmal veröffentlicht, ist nicht mehr kontrollierbar, wer diese Bilder sieht, speichert oder weiterverwendet.

### Gefühle begleiten – nicht ablenken

Kinder zeigen oft starke Emotionen. Medien sollen nicht zur Beruhigung eingesetzt werden. Nähe, Worte und Zuwendung helfen Ihrem Kind mit Gefühlen umzugehen.

### Rituale und feste Medienzeiten helfen

Wenn die Medienzeit klar geregelt ist, gibt es weniger Diskussionen. Ein Wecker, der das Ende signalisiert, kann das Abschalten erleichtern.

### Medienfreie Mahlzeiten und Räume

Gestalten Sie Essens- und Einschlafzeiten bewusst ohne digitale Medien.



Gemeinsam essen – ohne Ablenkung: Zeit für Gespräche statt Bildschirme.

Kinderzimmer sollen bildschirmfreie Räume sein.



Besser schlafen: Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmmedien zu nutzen, fördert einen erholsamen Schlaf.

### Medieninhalte altersgerecht wählen



**Themen:** Kindern gefällt es, wenn sie ihre Interessen und ihren Alltag in Medien wiederfinden.



**Dauer und Handlung:** Je jünger die Kinder, desto wichtiger ist es, auf kurze Videos, einfache Geschichten und langsames Tempo zu achten. Die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern ist begrenzt.



**Wiederholung:** Kleine Kinder brauchen nicht viel Auswahl, sie lieben Wiederholungen. So können sie Bekanntes wiederentdecken, Gesehenes besser verstehen und verarbeiten.



**Bei Geschwistern:** Der Inhalt soll sich immer am jüngsten Kind orientieren. Bei ungeeigneten Inhalten für die Kleinen: attraktive Alternativen anbieten.

