



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Fokusranje na
korišćenje medija



Savjeti za roditelje djece do 4 godine starosti

Oснаžite djecu

Bosnisch/Kroatisch/Serbisch



Omogućite učenje sa svim čulima

Mala djeca svijet otkrivaju kroz igru. Ona uče sa svim čulima tako što slušaju, mirišu, dodiruju, kušaju i gledaju. Zato su bitni neposredni kontakti sa drugim ljudima, stvarnim predmetima i s prirodom. Udaranje kuhačom po loncu, stavljanje svega i svačega u usta, dodirivanje puževa ili mirisanje cvijeta: Ove doživljaje ne može zamijeniti nikakva aplikacija.

Podarite svu pažnju

U prvim godinama života je bitno da uspostavite stabilan odnos sa svojim djetetom. Stabilan odnos nastaje kad brzo primijetite, šta je Vašem djetetu potrebno i pri tome u što većoj mjeri odgovarajuće reagirate – npr. kad Vaše dijete treba hranu, utjehu, san, bliskost ili svježe pelene. Maloj djeci je potrebna potpuna pažnja roditelja, koji sa njima razgovaraju, gledaju ih i njima se bave. Ukoliko Vam «pametni telefon» često ometa pažnju, onda to nije dobro za odnos sa Vašim djetetom.



Vašem djetetu je potrebno kretanje

Omogućite svom djetetu od samog početka da se mnogo kreće. Za svaki uzrast postoje različite mogućnosti: Hvatanje prsta ili igračke, koprcanje po deki, učenje kako se obrnuti, prvi pokušaji hodanja, kotrljanje po travi, skakanje, penjanje po kamenu. U svakom uzrastu su bitna raznolika iskustva učenja. Dojenčad bi trebala imati mogućnost da se slobodno kreću više puta dnevno; mala djeca više sati dnevno – a od toga jedan dio na svježem vazduhu.

Digitalne medije primjenjujte samo veoma rijetko

U prvoj godini života djeca ni najjednostavnije video snimke još ne mogu spoznati, pošto se slike mijenjaju puno prebrzo. Mala djeca ne mogu međusobno da razlikuju video snimke i stvarnost. Digitalni mediji dojenčadi i maloj djeci ne pomažu u njihovom razvoju. Upravo suprotno: Studije ukazuju na to da je npr. televizija u prvim godinama života štetna za razvoj govora. Djeca lošije spavaju i ometa se komunikacija između roditelja i djeteta. Kod male djece do četiri godine starosti digitalni mediji bi trebali ostati izuzetak. Ako se povremeno koriste, onda njihovo korišćenje ne bi trebalo trajati duže od pola sata.

Pobrinite se za opušteno obroke

Zajedničko objedovanje jača međusobne odnose u porodici. Za vrijeme objedovanja isključite ekrane. To omogućava razgovore. Istraživanja ukazuju na to da bolje osjetimo kad smo siti i da više uživamo u jelu, ukoliko u toku jela istovremeno ne koristimo medije. Kod dojenčadi je dojenje ili hranjenje iz bočice dobra prilika za uspostavljanje međusobnog odnosa. Poklonite tada svom djetetu po mogućnosti potpunu pažnju. Ako kod dojenja čitate ili gledate televiziju: Svejedno treba da obratite pažnju na signale djeteta i da odmah reagirate. Stručnjaci preporučuju da se što rjeđe koriste emitirajući uređaji u neposrednoj blizini dojenčadi i djece.

Koristite medije, koji su primjereni uzrastu

Odgovarajuće slikovnice, audio knjige ili muzika su najpogodniji način da se steknu prva iskustva sa medijima. Maloj djeci se veoma dopada kad im se čita, kada gledaju knjige ili kada zajednički slušaju priče ili muziku. Komunikacija preko programa Skype sa članovima porodice ili gledanje vlastitih fotografija na «pametnom telefonu» jedna je od mogućnosti upoznavanja male djece sa digitalnim uređajima. Ako u iznimnom slučaju sa djetetom igrate neku igricu ili gledate neku video snimku na ekranu, onda prethodno obratite pažnju na odobrenje za odgovarajući uzrast i pažljivo promislite.

Pratite svoje dijete

Nemojte ostavljati svoje dijete samo pred ekranom. Ako sa svojim djetetom koristite digitalne medije: Posmatrajte njegove signale. Ako dijete djeluje napeto, dekoncentrisano, nervozno ili odsutno, onda je to znak da uređaj treba da se isključi. Razgovarajte sa svojim djetetom o doživljenom.



Budite dobar primjer

Dojenčad i mala djeca uveliko zapažaju kako se u porodici koristi televizor, tablet računar i pametni telefon. Pošto djeca mnogo toga nauče imitiranjem, od velikog je značaja da Vi svojim umjerenim konzumiranjem medija date djetetu primjer. Kod mališana važi pravilo, ukoliko roditelj što manje pažnje posvećuje svom pametnom telefonu u prisutstvu djeteta, utoliko bolje. Svoju pažnju posvetite Vašem djetetu, a ne medijima!



Savjetovališta u kantonu Zürich

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – Savjetovališta za porodice sa

djecom od 0 do 18 godina: kjz.zh.ch

Hitni poziv za roditelje: 0848 35 45 55 (24 h)

Savjetovalište za roditelje Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch,

058 261 61 61 (24 h)

U saradnji sa:



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

Uz podršku:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion
Zürich und Schaffhausen