



# JUGEND UND MEDIEN

NATIONALES PROGRAMM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN

## RINIA DHE MEDIAT

PROGRAMI KOMBËTAR PËR  
PROMOVIMIN E  
KOMPETENCAV E TË MEDIAVE

*Për prindërit  
dhe të gjithë ata,  
të cilët kanë të  
bëjnë me fëmijët*

**Disa Këshilla të rëndësishme për  
përdorimin e sigurt të mediave digjitale**

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Të mbroni  
fëmijët do të thotë,  
që Ju ti shoqëroni ata  
në botën digjitale.

## **Mediat digjitale janë pjesë e përditshmërisë tonë**

Fëmijët dhe të rinjtë rriten në një botë të mediave të shumëllojshme. Ata në kohën e tyre të lirë, luajnë lojëra kompjuteri, informohen dhe lidhen në internet dhe nëpërmjet të celularit komunikojnë me shokët e tyre. Tani më 80 përqind të 12 - 19 vjeçarëve kanë një Smartphon të vetin dhe me këtë internetin e kanë në xhepin e tyre. Mirëpo edhe fëmijët e moshës parashkollorë vijnë gjithnjë e më herët në kontakt me mediat digjitale.

## **Mediat digjitale nuk ofrojnë vetëm mundësi, por ata gjithashtu bartin edhe rreziqe**

Në jetë, si çdo herë, aty ku ofrohen mundësitë, ekzistojnë edhe rreziqet. Interneti mund të krijojë varësi, fëmijët dhe të rinjtë në rrjetin social mund të ngacmohen, të dhënat e tyre personale mund të keqpërdoren, mund të vijë deri në sulme seksuale.

*« Si mundem unë të mbrojë fëmijën time nga këto rreziqe? Sa orë nëpër media dhe prej cilës moshë është e arsyeshme? »*

Këto pyetje i parashtrijnë me të drejtë prindërit dhe personat e tjerë kujdestarë.

## **Fëmijët duhet të mësohen me përdorimin kritik të mediave digjitale**

Një gjë është e sigurt: Nuk mundeni thjeshtë dhe as që është e arsyeshme fëmijët ti izoloni. Mediat e reja janë një normalitet nëpër shkolla dhe në vende të punës, ata ndihmojnë në zgjidhjen e shumë detyrave. Përveç kësaj mediat ofrojnë edhe mundësi të shumëllojshme për zhvillim dhe mësim.

Prandaj edhe është e rëndësishme, që të rinjtë të mësohen të vlerësojnë në mënyrë kritike përmbajtjen, ti dallojnë rreziqet e mundshme, dhe të dinë se si të mbrojnë veten e tyre. Gjatë kësaj prindërit dhe mësuesit kanë një funksion të rëndësishëm shoqëruesi - si dëgjues i besuar, bashkëbisedues i gatshëm të ndihmojë dhe shokë i interesuar të mësojë.

## **Fëmijët kanë nevojë për shoqërues aktiv nga të rriturit në mediat e përditshme**

Ne dëshirojmë që ti inkurajojmë prindërit dhe mësuesit, që ti shoqërojnë në mënyrë aktive fëmijët dhe të rinjtë në përdorimin e mediave digjitale të përshtatshme për moshën e tyre. Kjo broshurë i tregon këshillat më të rëndësishme, të cilët duhet të merren parasysh në edukimin e përditshëm.

# RREGULLAT E ARTA

## **Shoqërimi është më i mirë sesa ndalimet**

Fëmijët në botën digjitale duhet të shoqërohen nga prindërit. Flisni me fëmijën mbi përvojën e tij në mediat digjitale.

## **Fëmijët kanë nevojë për shembull kompetent për mediat.**

Personat përkujdesës për fëmijët dhe të rinjtë janë shembull për përdorimin e mediave. Prandaj kontrolloni shprehitë tuaja me mediat.

## **3-6-9-12-Rregull i përgjithshëm**

Jo Ekran ndër 3 vjeç, jo tastierë personale për lojëra para 6 vjeç, jo Internet para 9 vjeç dhe jo internet pa mbikëqyrje para 12 vjeç.

## **Vini re moshën e lejuar.**

Për Filma ([jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)) dhe për lojëra në kompjuter ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Caktoni së bashku kohën para ekranit.**

Përcaktoni së bashku me fëmijën tuaj se sa kohë gjatë ditës ose gjatë javës mund të kalojë para ekranit. Vendosni kufi të qartë dhe kujdesuni që ti përmbahet marrëveshjes.

## **Ekranet nuk janë Dado.**

Ofroni aktivitete argëtuese pa media digjitale.

## **TV, Kompjuteri dhe tastiera për lojëra nuk e kanë vendin në dhomën e fëmijëve.**

Vendosni pajisjet në një dhomë të përbashkët. Mbani nën vëzhgim Smartphonin dhe Tabletin.

## **Shikoni saktësisht me cilin komunikon fëmija juaj.**

Takimet nga njoftimet në Online duhet të bëhen vetëm të shoqëruara nga të rriturit dhe në vende publike.

## **Keni kujdes me të dhënat private në rrjetë.**

Thoni fëmijës tuaj, që nuk duhet ti jep të dhënat personale si emrin, adresën, moshën dhe numrin e telefonit, përveç nëse më parë për këtë ka biseduar me Ju.

## **Diskutimet e hapura janë më të mira sesa Filtër-Software.**

Bisedoni me fëmijën tuaj mbi seksualitetin dhe dhunën në mënyrë të përshtatshme për moshën e tyre. Një Filtër-Software është e dobishme, por nuk garanton mbrojtje të plotë.

**Këto rregulla u dedikohen veçanërisht prindërve me fëmijë të moshës prej 0 - 13 vjeç. Por gjithashtu edhe për shoqërimin e fëmijëve adoleshentë disa rregulla janë shumë të rëndësishme.**

# INFORMATATA SHITESË

---

- Në Internet: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- Informata- dhe oferta për këshilla në afërsinë tuaj: [www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote](http://www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote)
- Broshura «Kompetenca mbi mediat – Disa këshilla të rëndësishme për përdorimin e sigurtë të mediave digjitale»: Si PDF në [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ose si Broshurë mund ta merrni falas, E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch) (Porosia Nr. 318.850 d, f, i)

## Në raste urgjente

- Elternotruf, Telefon 0848 35 45 55, [www.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch) – Këshilla falas dhe anonime në telefon, SMS dhe Chat për fëmijë dhe të rinjtë, në çdo kohë

### Distributor:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch),  
[verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Art.-Nr. 318.851.alb 2.2013 3'000 860304993

© 2013 Rinia dhe mediat, Programi kombëtar për promovimin e kompetencave të mediave, Zyra Federale për Sigurime Shoqërore, Departamenti për çështjen e fëmijëve dhe të rinjve

**Rinia dhe Mediat** është program kombëtar për promovimin e kompetencave të mediave. I cili ka për qëllim që fëmijët dhe të rinjtë të mund ti përdorin mediat digjitale në mënyrë të sigurt dhe të përgjegjshëm. Ky program u ofron prindërve, mësuesve dhe specialistëve informacione, mbështetje dhe këshilla për një shoqërim të mirëfilltë të fëmijëve dhe të rinjve.

Zyra Federale për Sigurime Sociale këtë program e realizoi në bazë të kërkesës së Këshillit Federal së bashku me Swiss Interactive Entertainment Association, Swisscom AG dhe Fondacionin Jacobs.

Rregullat e arta u hartuan në bashkëpunim me Universitetin e Cyrihut për Shkencat Aplikative (ZHAW), Ekipin psikologjia e mediave nën drejtimin e Prof. Dr. Daniel Süss.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw** Angewandte  
Psychologie