ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales D
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

RE PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

©Tous droits réservés

Recommandations et bonnes pratiques

Empfehlungen und gute Praktiken

Écrans
Bildschirme

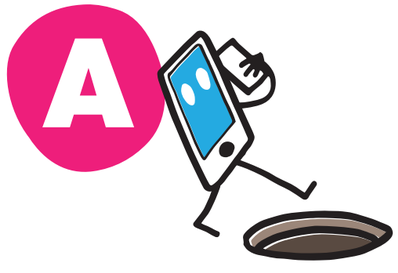




© Tous droits réservés.

Les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux) ont pris une grande place dans nos vies. Mais leur utilisation n'est pas sans risque, en particulier dans la petite enfance. De nombreuses études scientifiques montrent que les écrans peuvent avoir un impact négatif sur le développement des enfants. C'est pourquoi il est important de cadrer leur utilisation dès le plus jeune âge. Ainsi, ils prendront de bonnes habitudes avec les écrans et ils préserveront leur santé.

Bildschirme (Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielkonsole) haben einen grossen Platz in unserem Leben eingenommen. Aber ihr Einsatz ist nicht ohne Risiko, vor allem in der frühen Kindheit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bildschirme einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern haben können. Deshalb ist es so wichtig, die Bildschirmnutzung von Kindern frühzeitig einzuschränken und zu begleiten.



Allo! Allo! Allo!

Un smartphone est-il bon pour le développement de mon enfant ?
Recommandation : *Le développement de votre enfant doit se faire avec des objets qui stimulent son imagination et sa créativité. Un smartphone est avant tout un outil pour communiquer, il n'est pas adapté pour les tout-petits.*

Hallo! Hallo! Hallo!

Ist ein Smartphone gut für die Entwicklung meines Kindes?
Empfehlung: *Die Entwicklung Ihres Kindes soll mit Gegenständen erfolgen, die seine Fantasie und Kreativität anregen. Ein Smartphone ist vor allem ein Kommunikationsmittel, es ist nicht für Kleinkinder geeignet.*



Un temps pour tout

Y-a-t-il un moment adéquat pour l'utilisation d'un écran ?
Recommandation : *Choisissez un bon moment pour l'utilisation des écrans. S'il fait beau, il vaut mieux aller dehors et remettre les écrans à plus tard. De plus, les écrans doivent être bannis durant les repas, durant la nuit, ainsi que 30 minutes avant chaque moment de sommeil.*

Die richtige Zeit

Gibt es die richtige Zeit, um Bildschirme zu benutzen?
Empfehlung: *Wählen Sie für die Nutzung von Bildschirmen einen geeigneten Zeitpunkt. Bei schönem Wetter ist es besser, die Zeit am Bildschirm auf später zu verschieben. Zudem sollen Bildschirme während den Mahlzeiten, mind. 30 Minuten vor dem Schlafen und in der Nacht nicht benutzt werden.*



La télévision et les enfants

Comment aider mon enfant à développer tous ses sens ?
Recommandation : *Il est essentiel que votre enfant se développe à travers des activités qui animent tous ses sens. La télévision étant une occupation passive et avec peu d'interactions, son utilisation doit être limitée au profit d'activités de mouvement.*

Fernsehen und Kinder

Wie kann ich meinem Kind helfen, alle seine Sinne zu entwickeln?
Empfehlung: *Für die Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, dass es vielfältige Aktivitäten macht, die alle seine Sinne anregen. Fernsehen ist eine passive Beschäftigung und sollte deswegen eingeschränkt werden.*



Les écrans à la maison

Quels sont les lieux adaptés pour utiliser les écrans ?
Recommandation : *L'utilisation des écrans doit se faire dans des endroits communs. Ainsi, vous pourrez suivre ce que fait votre enfant. Ils n'ont pas leur place dans la chambre à coucher ou à table.*

Bildschirme zu Hause

Wo sind die optimalen Orte für die Bildschirme in Ihrem Zuhause?
Empfehlung: *Bildschirme sollten in Gemeinschaftsräumen platziert werden. Dadurch können Sie sehen, was Ihr Kind macht und es begleiten. Bildschirme gehören nicht in das Schlafzimmer oder an den Esstisch.*

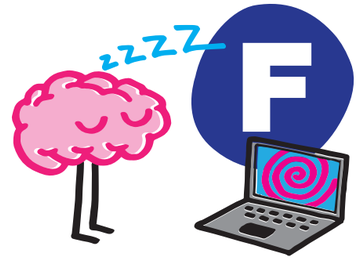


Un âge pour tout

Les contenus proposés sur les écrans sont-ils adaptés à l'âge de mon enfant ?
Recommandation : *Votre enfant n'est pas en mesure de juger si un jeu, un film ou un type d'écrans est adapté à son âge. Les parents définissent, à l'aide des recommandations et du bon sens, ce qui est bon ou non pour son développement.*

Ein Alter für alles

Sind die Inhalte auf den Bildschirmen an das Alter meines Kindes angepasst?
Empfehlung: *Ihr Kind kann nicht beurteilen, ob ein Spiel, ein Film oder ein Gerät für sein Alter geeignet ist. Achten Sie deshalb auf Alterseinstufungen und stellen Sie sicher, dass Inhalte altersgerecht sind.*



Cerveau et écrans

Quelles régions du cerveau sont stimulées par les écrans ?
Recommandation : *Les activités sur écrans, même si ce sont des jeux éducatifs, ne développent pas le cerveau de votre enfant comme les jeux en réalité.*

Gehirn und Bildschirme

Welche Teile des Gehirns werden von Bildschirmen stimuliert?
Empfehlung: *Bildschirmaktivitäten, auch wenn es sich um Lernspiele handelt, entwickeln das Gehirn nicht wie das Spielen in der realen Welt.*