ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

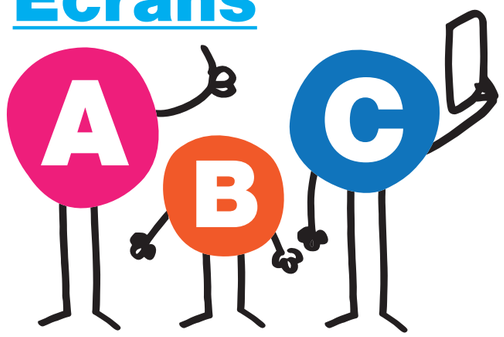
RE PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

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

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

अनुशंसाएँ और
सर्वोत्तम कार्यप्रणाली
Recommandations
et bonnes pratiques

ABC स्क्रीन
Écrans

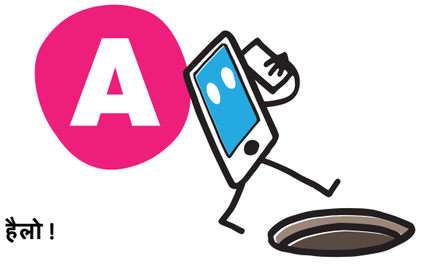




© Tous droits réservés.

स्क्रीन, जैसे कि (टेलीविजन, कंप्यूटर, टैबलेट, स्मार्टफोन, गेम कंसोल) ने हमारे जीवन में एक बड़ा स्थान ले लिया है। लेकिन उनके उपयोग के जोखिम को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता, खासकर बचपन के दौरान। कई वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि स्क्रीन बच्चों के विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यही कारण है कि कम उम्र से ही उनके उपयोग को नियोजित करना महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, वे स्क्रीन के साथ अच्छी आदतों का पालन करेंगे और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करेंगे।

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.



हैलो ! हैलो ! हैलो !

क्या स्मार्टफोन मेरे बच्चे के विकास के लिए अच्छा है?

अनुशंसा : आपके बच्चे का विकास ऐसी वस्तुओं से किया जाना चाहिए जो उसकी कल्पना और रचनात्मकता को उभार सके। स्मार्टफोन ख़ास कर के संवाद के आदान प्रदान के लिए बनाया गया एक उपकरण है, यह छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं है।

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.*



हर चीज के लिए एक समय होता है

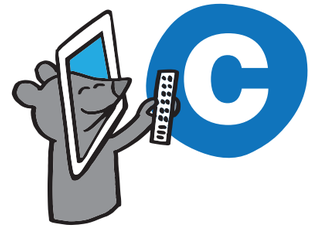
क्या स्क्रीन का उपयोग करने का कोई उपयुक्त समय होता है?

अनुशंसा : स्क्रीन का उपयोग करने के लिए एक अच्छे समय का चयन करें। अगर मौसम अच्छा है, तो बाहर जाना और स्क्रीन बंद करना बेहतर है। इसके अलावा, भोजन के दौरान, रात में, साथ ही हर बार सोने से 30 मिनट पहले स्क्रीन बंद कर दी जानी चाहिए।

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.*



टीवी और बच्चे

मैं अपने बच्चे में सभी प्रकार की चेतनाओं को विकसित करने में कैसे मदद कर सकता हूं?

अनुशंसा : यह आवश्यक है कि आपका बच्चा उन गतिविधियों के माध्यम से विकास करे जिनमें उनकी सभी इंद्रियों को संलग्न किया जा सकता है। चूंकि टेलीविजन एक निष्क्रिय माध्यम है जिसमें बस कुछ संवाद होते हैं, इसलिए इसका उपयोग संचार सम्बंधित गतिविधियों के विकास के लिए सीमित रूप से होना चाहिए।

La télévisionet 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.*



घर पर स्क्रीन

स्क्रीन का उपयोग करने के लिए उपयुक्त स्थान कौन से हैं?

अनुशंसा : स्क्रीन का उपयोग सबके लिए सुलभ जगहों पर होना चाहिए। इस तरह, आप नजर रख सकते हैं कि आपका बच्चा क्या कर रहा है। उन्हें बेडरूम में या फिर टेबल पर नहीं रखा जाना चाहिए।

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.



हर चीज के लिए एक उम्र होती है

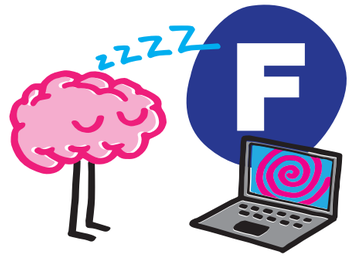
स्क्रीन पर अलग-अलग प्रकार के विषय वस्तु दिखाए जाते हैं, लेकिन क्या वे मेरे बच्चे की उम्र के अनुकूल हैं?

अनुशंसा : आपका बच्चा यह तय नहीं कर पाता है कि कोई खेल, फिल्म या स्क्रीन का प्रकार उसकी उम्र के लिए उपयुक्त है या नहीं। माता-पिता सिफारिशों और सामान्य ज्ञान का उपयोग करके यह परिभाषित करते हैं कि उसके विकास के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं।

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.*



मस्तिष्क और स्क्रीन

क्या स्क्रीन मेरे बच्चे के मस्तिष्क को प्रखर बना सकता है?

अनुशंसा : स्क्रीन-आधारित गतिविधियाँ, भले ही वे शैक्षिक खेल क्यूँ नहीं हों, आपके बच्चे के मस्तिष्क को वास्तविक जीवन के खेलों की तरह विकसित नहीं कर सकते।

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.*

FR-depliant-recommandations-FR-105x145-FR-HINDI-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:24