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**

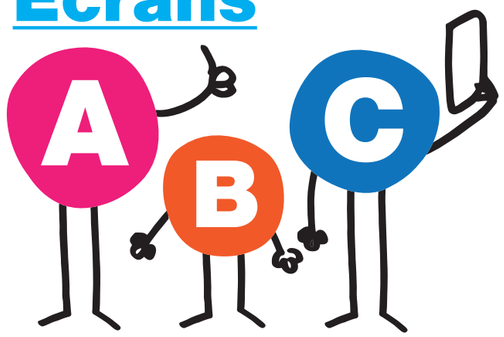
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

توصیه ها و
بهترین شیوه ه

Recommandations et bonnes pratiques

صفحه نمایش های ABC

Écrans





© Tous droits réservés.



هر چیزی را در هر سنی نمی توان انجام داد

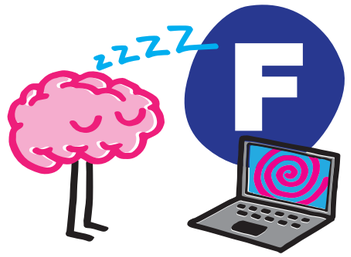
محتوای متفاوتی روی صفحه نمایش ها ارائه می شود، اما آیا آنها با سن فرزند من سازگار هستند؟

توصیه: کودک شما نمی تواند قضاوت کند که آیا یک بازی، فیلم یا نوع صفحه نمایش مناسب سن اوست یا خیر. والدین با استفاده از توصیه ها و عقل سلیم مشخص می کنند که چه چیزی برای رشد او خوب است یا نه.

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.*



مغز و صفحه نمایش

آیا صفحه نمایش می تواند مغز کودک من را تحریک و تقویت کند؟
توصیه: فعالیت‌های مبتنی بر صفحه نمایش، حتی اگر بازی‌های آموزشی باشند، مانند بازی‌های واقعی مغز فرزندتان را رشد نمیدهند.

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.*



تلویزیون و کودکان

چگونه می توانم به کودکم کمک کنم تمام حواس خود را رشد دهد؟

توصیه: ضروری است که کودک شما از طریق فعالیت هایی که تمام حواس او را درگیر می کند، رشد کند. از آنجایی که تلویزیون یک شغل منفعل با تعاملات اندک است، استفاده از آن باید به نفع فعالیت های حرکتی محدود شود.

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.*



صفحه نمایش در خانه

چه مکان هایی برای استفاده از صفحه نمایش مناسب است؟

توصیه: در قسمت های مشترک ، باید از صفحه نمایش استفاده شود. بنابراین می توانید کاری که فرزندتان انجام می دهد را دنبال کنید. جای انها در اتاق خواب یا میز نیست.

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.



الو ! الو ! الو !

آیا گوشی هوشمند برای رشد کودک من خوب است؟

توصیه : رشد کودک شما باید با اشیایی انجام شود که تخیل و خلاقیت او را تحریک می کند. گوشی هوشمند بیش از هر چیز ابزاری برای ارتباط است، برای کودکان نوپا مناسب نیست.

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.*



هر چیزی زمانی دارد

آیا زمان مناسبی برای استفاده از صفحه نمایش وجود دارد؟

توصیه: زمان مناسبی را برای استفاده از صفحه نمایش انتخاب کنید. اگر هوا خوب است، بهتر است به بیرون بروید و نمایشگرها را کنار بگذارید. علاوه بر این، نمایشگرها باید در طول وعده های غذایی، در شب و همچنین 30 دقیقه قبل از خواب ممنوع شوند.

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.*

توصیه ها و بهترین شیوه ها

صفحه نمایش (تلویزیون، کامپیوتر، تبلت، گوشی هوشمند، کنسول بازی) جایگاه بزرگی در زندگی ما گرفته است. اما استفاده از آنها به خصوص در اوایل دوران کودکی بدون خطر نیست. مطالعات علمی متعدد نشان می دهد که صفحه نمایش می تواند تأثیر منفی بر رشد کودکان داشته باشد. به همین دلیل است که استفاده از آنها را در سنین پایین باید کنترل و تحت نظر داشت. به این ترتیب، آنها عادت های خوبی با صفحه نمایش می گیرند و سلامت خود را حفظ می کنند.

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.

FR-depliant-recommandations-FR-105x145-FR-PERSAN-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:21