ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

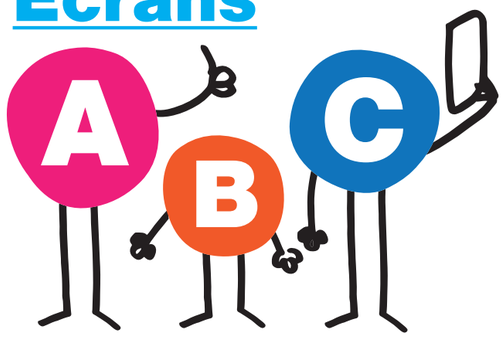
REPER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

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

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Talooyin iyo hababka ugu wanaagsan
Recommandations et bonnes pratiques

Shaashada ABC
Écrans

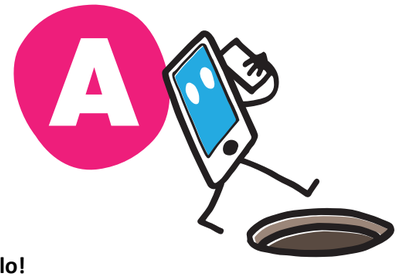




© Tous droits réservés.

Shaashadaha (telefishanada, kombayutarada,kombayutarada gacanta, taleefonada casriga ah, ciyaaraha) ayaa kaalin weyn ka qaatay nolosheena. Laakiin isticmaalkoodu ma'aha khatar la'aan, gaar ahaan carruurta. Daraasado badan oo saynis ah ayaa muujinaya in shaashaduhu ay saameyn xun ku yeelan karaan horumarka carruurta. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in la qaabeeyo isticmaalkooda laga bilaabo waqti/mar hore. Sidaa darteed, waxay la qabsan doonaan isticmaalka wanaagsan ee shaashadaha waxayna ilaalin doonaan caafimaadkooda.

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.



Allo! Allo! Allo!

Taleefanka casriga ah ma u fiican yahay horumarka caruurtayda?

Soo jeedin : Koritaanka ilmahaaga waa in lagu sameeyaa waxyaabaha kicinaya fikirkiisa iyo hal abuurkiisa. Taleefonka casriga ayaa ah qalab loogu tala galay isgaarsiin/Wada xiriir,Ma'ahan agab/qalab loogu tala galay isticmaalka caruurta.

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.*



Wax Walbo waqtigooda ayey leeyihiin

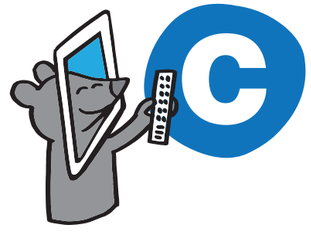
Ma jiraa wakhti ku haboon in la isticmaalo shaashada?

Soo jeedin : Dooro wakhti ku haboon isticmaalka shaashadaha. Haddii ay cimiladu/jawigu wanaagsan yahay, waxaa fiican in aad dibadda u baxdo oo aad shaashada iska damiso. Intaa waxaa dheer, shaashadaha waa in la mamnuucaa xiliga cuntada, habeenkii, iyo sidoo kale 30 daqiiqo ka hor inta aan la seexanin.

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.*



Telefishanka iyo caruurta

Sideen uga caawin karaa caruurtayda in ay kobciyaan dhammaan dareemahooda?

Soo jeedin : Waa lama huraan in ilmahaagu uu sameeyo dhaqdhaqaaqyo saamayn ku leh dhammaan dareenkooda. Maadaama telefishinku yahay shaqo aan dhaqdhaqaaq lahayn oo leh is dhexgal yar, isticmaalkiisu waa in la xaddidaa,hawlaha dhaqdhaqaaqa lehna labadiyaa.

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.*



Shaashadaha guriga

Waa maxay meelaha ay ku haboon tahay in lagu isticmaalo shaashadaha?

Soo jeedin : Shaashaduhu waa in lagu isticmaalaa meelaha la wadaago. Si aad ola socoto waxyaabaha ilmahaagu uu samaynaayo/fiirsanaayo. Marna waa in aan lagu xirin qolka jiifka ama miiska.

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.



Waqti oo wax walbo suurta gal ah

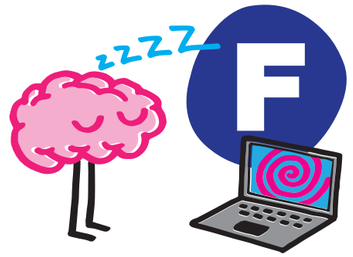
Waxyaabo kala duwan ayaa laga siidaayaa shaashadaha, laakiin miyay ku haboon yihiin da'da ilmahayga?

Soo jeedin : Ilmahaagu ma awoodo inuu fahmo haddii ciyaar, filin ama nooca shaashadu ay ku habboon tahay da'diisa. Waalidiintu ayaa looga baahan yahay in ay qeexaan, iyagoo isticmaalaya talooyinka iyo waxa caqli-galka ah, waxa u wanaagsan ama aan ku haboonayn horumarkooda.

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.*



Maskaxda iyo shaashadaha

Shaashadda ma kicin kartaa /saamayn maku yeelan kartaa maskaxda ilmahayga?

Soo jeedin : Dhaqdhaqaaqyada ku salaysan shaashadda, xitaa haddii ay yihiin ciyaaraha waxbarashada, Ma kobcin karaan maskaxda ilmahaaga sida ciyaaraha nolosha dhabta ah ay u kobciyaan

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-SOMALIE-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:27