ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

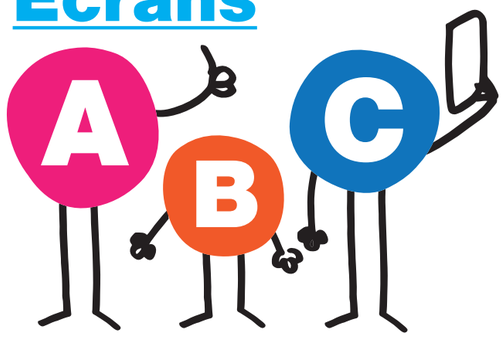
Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

மின்னணு திரைகள் –
ஒரு அரிச்சுவடி
Recommandations et bonnes pratiques

பரிந்துரைகள் மற்றும் சிறந்த நடைமுறைகள்

Écrans

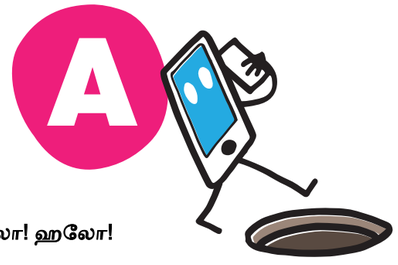




© Tous droits réservés.

மின்னணு திரைகள் (தொலைக்காட்சிப்பெட்டி, கைக்கணினி, திறன்பேசி, திரை வழி விளையாட்டுகள்) நம் வாழ்வில் ஒரு முக்கியமான இடத்தை ஆக்கிரமித்துள்ளன. ஆனால் அவற்றை (முக்கியமாக குழந்தைப்பருவத்தில்) பயன்படுத்துவதில் ஆபத்துகள் இல்லாமலில்லை. குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மின்னணு திரைகளால் ஏற்படும் எதிர்மறை பாதிப்புகளை பல விஞ்ஞான பூர்வமான ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. ஆதலினால் அவர்களின் இளம் பருவத்திலிருந்தே மின்னணு திரைகளின் பயன்பாட்டினை முறைப்படுத்த வேண்டும். இதன் வாயிலாக நீங்கள் அவர்களுக்கு மின்னணு திரைகளைச் சிறந்த முறையில் கையாளக் கற்றுக்கொடுப்பதுடன் அவர்களின் உடல் நலனையும் பேணிப் பாதுகாக்க இயலும்.

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.



ஹலோ! ஹலோ! ஹலோ!

என் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு திறன்பேசி நல்லதா?

பரிந்துரை: உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அதன் கற்பனைத் திறனையும் படைப்பாற்றலையும் தூண்டும் பொருட்களுடன் விளையாடுவது அவசியம். முக்கியமாக திறன்பேசியானது ஒரு தகவல் தொடர்பு கருவியாகும். இது குழந்தைகளுக்கு உகந்ததல்ல.

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.*



அனைத்திற்கும் நேரமும் காலமும் உள்ளன

மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த உகந்த நேரம் என்று ஒன்று உள்ளதா?

பரிந்துரை: மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த சிறந்த நேரத்தினை தேர்வு செய்யுங்கள். வானிலை நன்றாக இருந்தால் வீட்டிற்கு வெளியே சென்று வீடு திரும்பிய பிறகு மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த அளிப்பது சிறந்தது. மேலும், உணவு அருந்தும் பொழுதும், இரவு நேரங்களிலும், மற்றும் உறங்கச் செல்வதற்கு 30 நிமிடங்கள் முன்னரும் மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது.

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.*



குழந்தைகளும் தொலைக்காட்சிப்பெட்டியும்

என் குழந்தை தனது அனைத்துப் புலன்களையும் மேம்படுத்த நான் எப்படி உதவ முடியும்?

பரிந்துரை: உங்கள் குழந்தை தன் அனைத்து புலன்களையும் ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகளின் வாயிலாக தன்னைத் தானே மேம்படுத்திக் கொள்வது இன்றியமையாத ஒன்றாகும். தொலைக்காட்சி பார்ப்பது உடலுழைப்பற்ற ஓர் செயலாகும். அதனால் தொலைக்காட்சிப்பெட்டியின் பயன்பாட்டைக் குறைத்து, உங்கள் குழந்தைகளை ஓடியாடி விளையாடச் செய்யுங்கள்.

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.*



வீட்டினில் மின்னணு திரைகளின் பயன்பாடு

வீட்டினில் மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த உகந்த இடங்கள் எவை?

பரிந்துரை: உங்கள் குழந்தையை அனைவரும் ஒன்றாகக் கூடும் அறைகளில் மட்டும் மின்னணு திரைகளைப் பயன்படுத்த அனுமதியுங்கள். அதன் மூலம் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று உங்களால் கண்காணிக்க முடியும். மின்னணு திரைகளுக்கு படுக்கை அறையிலோ அல்லது படிக்கும் மேஜையிலோ இடமளிக்காதீர்க்கள்.

Les écrans à la maison

Quels sont les lieux adaptés pour utiliser les écrans?

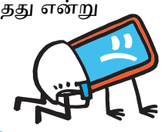
***Recommandation:** L'utilisation des écrans doit se faire dans des endroits communs.*
Ainsi, vous pourrez suivre ce que fait votre enfant. Ils n'ont pas leur place dans la chambre à coucher ou à table.

அனைத்திற்கும் தகுந்த வயது என்று ஒன்று உள்ளது

பலவிதமான தகவல்கள் மின்னணு திரைகள் வாயிலாக கிடைக்கின்றன. ஆனால் அவை அனைத்தும் என் குழந்தையின் வயதிற்கு ஏற்றவையா?



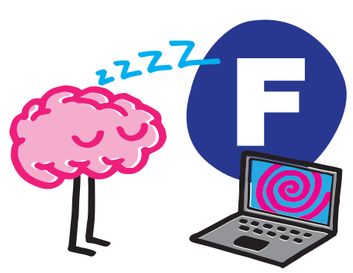
பரிந்துரை: ஒரு விளையாட்டோ, ஒரு திரைப்படமோ அல்லது ஒரு மின்னணு திரையின் வகையோ தனக்கு உகந்ததா என்று தீர்மானிக்கும் நிலையில் உங்கள் குழந்தை இல்லை. பெற்றோர்கள்தான் நிபுணர்களின் பரிந்துரை மற்றும் சுய சிந்தனையின் துணைகொண்டு தன் பிள்ளையின் நல்வளர்ச்சிக்கு எது உகந்தது என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.



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.*



மூளையும் மின்னணு திரையும்

மின்னணு திரை என் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டுமா?

பரிந்துரை: மின்னணு திரையின் பயன்பாடானது படிப்பு சம்பந்தமான விளையாட்டுகளை விளையாடுவதற்காகவே இருந்தாலும் நிஜ விளையாட்டுகளைப் போல உங்கள் குழந்தையின் மூளையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டாது.

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-TA-2023-V2.indd 5-8
16.07.23 14:29