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**

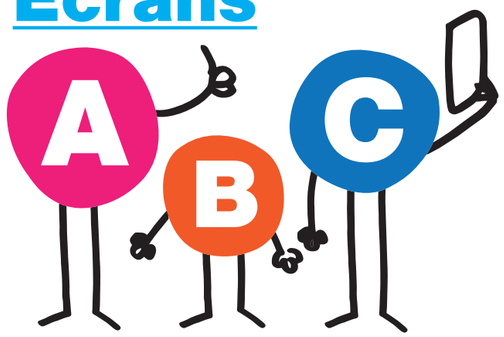
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Рекомендації та
належні практики

Recommandations
et bonnes pratiques

Екрани ABC

Écrans

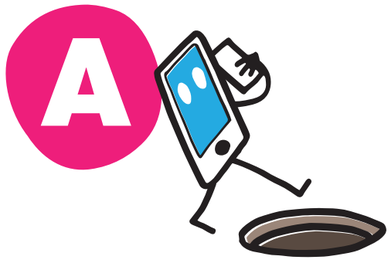




© Tous droits réservés.

Екрани (телевізор, комп’ютер, планшет, смартфон, ігрова консоль) займають важливе місце в нашому житті. Проте їх використання пов’язане з певними ризиками, особливо в ранньому дитячому віці. Численні наукові дослідження показують, що екрани можуть мати негативний вплив на розвиток дітей. Тому дуже важливо правильно керувати їх використанням з самого раннього віку. Так, дитина навчиться корисних навичок при поводженні з екранами та збереже своє здоров’я.

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.



Алло! Алло! Алло!

Чи корисний смартфон для розвитку моєї дитини?

Рекомендація: Розвиток вашої дитини має відбуватися за рахунок предметів, які стимулюють її уяву та креативність. Смартфон, перш за все, — це засіб комунікації, він не призначений для маленьких дітей.

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.*



Всьому свій час

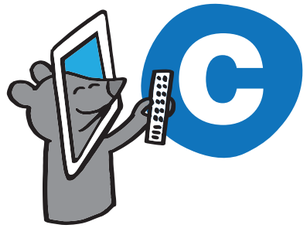
Чи є підходящий момент для використання екрана?

Рекомендація: Оберіть слушний момент для використання екранів. Якщо надворі хороша погода, краще піти гуляти, а екрани відкласти на потім. Крім того, екрани повинні бути під забороною під час відпочинку, вночі, а також за 30 хвилин до сну.

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.*



Телевізор та діти

Як допомогти дитині розвивати всі почуття?

Рекомендація: Дуже важливо, щоб ваша дитина розвивалася за допомогою діяльності, яка займає всі її почуття. Телевізор — це пасивне заняття, майже без інтерактивності, його перегляд слід обмежити на користь рухливих занять.

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.*



Екрани вдома

Які місця підходять для використання екранів?

Рекомендація: Використання екранів допускається у тих місцях, де збирається вся сім'я. Так ви зможете контролювати, що робить ваша дитина. У спальні чи за столом екранам не місце.

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.



Всьому свій вік

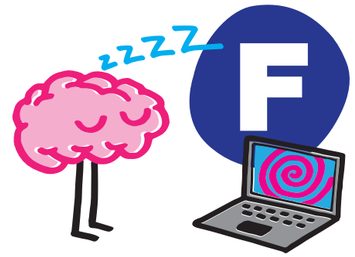
Екрани пропонують різний контент, але чи завжди він підходить для віку моєї дитини?

Рекомендація: Ваша дитина не в змозі вирішувати, чи підходить гра, фільм або тип екрану його віку. Саме батьки визначають, на підставі рекомендацій та здорового глузду, що є корисним, а що ні, для її розвитку.

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.*



Мозок та екрани

Чи може екран стимулювати мозок дитини?

Рекомендація: Будь-які види взаємодії з екранами, навіть якщо це навчальні ігри, не розвивають мозок вашої дитини так, як це роблять ігри в реальності.

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-UK-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:30