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**

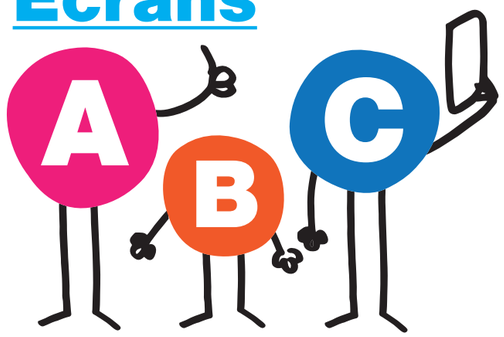
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Lời khuyên và các biện pháp tốt nhất

Recommandations et bonnes pratiques

Màn hình ABC

Écrans





© Tous droits réservés.

Màn hình (tivi, máy tính, máy tính bảng, điện thoại thông minh, máy chơi game) đã và đang chiếm một vị trí quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng việc sử dụng chúng không phải là không tiềm ẩn nguy cơ, đặc biệt là trong thời thơ ấu. Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy rằng màn hình có thể có tác động tiêu cực đến sự phát triển của trẻ em. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là chúng ta phải định hình việc cho trẻ sử dụng các thiết bị màn hình ngay từ khi còn nhỏ. Vì vậy, trẻ sẽ có thói quen tốt khi sử dụng màn hình và biết cách giữ gìn sức khỏe.

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.



Xin chào! Xin chào! Xin chào!

Điện thoại thông minh có tốt cho sự phát triển của con tôi không?

Lời khuyên: Sự phát triển của trẻ được phát huy thông qua những món đồ vật có khả năng kích thích trí tưởng tượng và sự sáng tạo của trẻ. Trên hết, điện thoại thông minh là một công cụ để liên lạc, nó không phù hợp với những em bé mới chập chững biết đi.

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.*



Thời điểm thích hợp

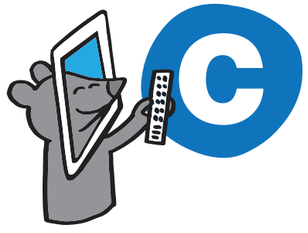
Việc sử dụng các thiết bị màn hình có cần thời điểm thích hợp không?

Lời khuyên: Chọn thời điểm thích hợp để sử dụng thiết bị màn hình. Nếu thời tiết đẹp, tốt hơn là nên đi ra ngoài và để các thiết bị màn hình ở nhà. Ngoài ra, cần cấm sử dụng các thiết bị màn hình trong bữa ăn, vào ban đêm, cũng như 30 phút trước khi đi ngủ.

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.*



Tivi và trẻ em

Tôi có thể giúp con mình phát triển tất cả các giác quan bằng cách nào?

Lời khuyên: Điều cần thiết là con bạn phải phát triển thông qua những hoạt động thu hút tất cả các giác quan của trẻ. Vì tivi là một thiết bị thụ động, ít tương tác nên bạn cần hạn chế cho trẻ sử dụng nó để ưu tiên cho các hoạt động vận động.

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.*



Thiết bị màn hình trong nhà

Những nơi thích hợp để sử dụng các thiết bị màn hình là ở đâu?

Lời khuyên: Các thiết bị màn hình phải được sử dụng trong không gian sinh hoạt chung. Vì vậy, bạn có thể theo dõi con bạn đang làm gì. Không đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ hoặc trên bàn.

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.



Độ tuổi phù hợp

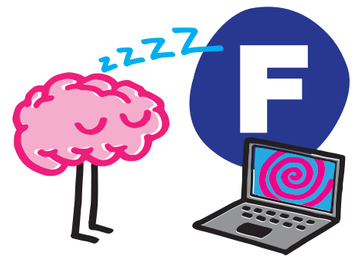
Các thiết bị màn hình truyền tải những nội dung khác nhau, nhưng liệu chúng có phù hợp với lứa tuổi của con tôi không?

Lời khuyên: Con bạn không thể tự đánh giá liệu trò chơi, bộ phim hoặc loại thiết bị màn hình có phù hợp với lứa tuổi của mình hay không. Cha mẹ cần xác định, đưa ra lời khuyên và nhận định chung, điều gì là tốt hoặc không tốt cho sự phát triển của trẻ.

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.*



Trí não và thiết bị màn hình

Các thiết bị màn hình có thể giúp tăng cường trí não cho con tôi không?

Lời khuyên: Các hoạt động trên thiết bị màn hình, ngay cả khi chúng là trò chơi giáo dục, không hề giúp phát triển trí não của trẻ như các trò chơi ngoài đời thực.

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-VI-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:31