ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

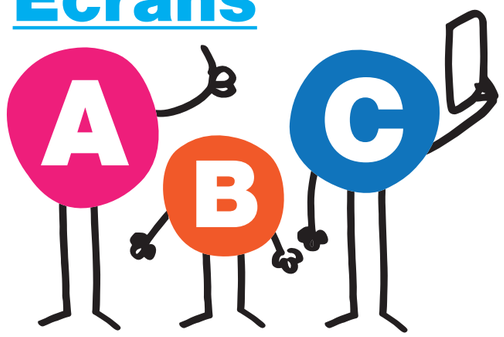
RE PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

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

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

建议与良好做法
Recommandations et bonnes pratiques

关于屏幕的几点事项
Écrans

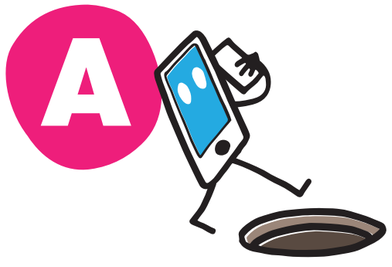




© Tous droits réservés.

屏幕（电视、电脑、平板电脑、智能手机、游戏机）已经成为我们生活的重要组成部分。但屏幕的使用并非没有风险，特别是对于幼小的儿童来说。许多科学研究表明，屏幕会对儿童的发展产生不利影响。这就是为什么从幼年开始规范屏幕的使用是非常重要的。通过这种方式，孩子将养成良好的习惯，保护自己的健康。

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.



特别注意！

智能手机对我的孩子的发展有好处吗？

建议：您的孩子的发展应当基于能够激发其想象力和创造力的事物。智能手机主要是一种通信工具，不适合幼儿使用。

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.*

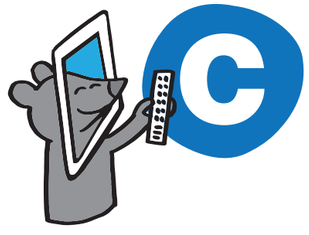


合适的时间

对于屏幕的使用来说，是否有合适的时间？

建议：为屏幕的使用选择合适的时间。如果天气不错，最好是进行户外活动，以后再使用屏幕。此外，用餐时、夜间以及睡前30分钟应禁止使用屏幕。

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.*



电视与儿童

如何帮助我的孩子发展所有的感官？

建议：通过促进感官的活动促进孩子的发展是至关重要的。看电视是一种被动的活动，几乎没有互动，因此应当进行限制，以促进运动。

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.*



家中的屏幕

哪些地方适合使用屏幕？

建议：应当在公共区域使用屏幕。这样您可以了解您的孩子正在进行的活动。不应在卧室或餐厅使用屏幕。

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.

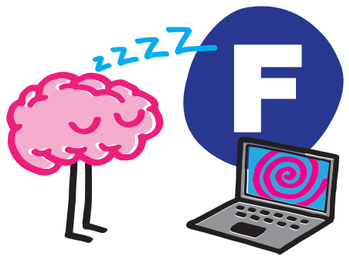


适合年龄

在屏幕上可以看到各种不同的内容，但这些内容是否适合我的孩子的年龄？

建议：您的孩子没有能力判断一个游戏、一部电影或是一种屏幕类型是否适合其年龄。家长通过建议和常识来决定哪些适合或不适合孩子的发展。

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.*



大脑与屏幕

屏幕是否可以促进我的孩子的大脑发展？

建议：在屏幕上的活动，即使是益智游戏，也无法像现实中的游戏那样促进孩子的大脑发展。

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-zh-cn-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:33