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**

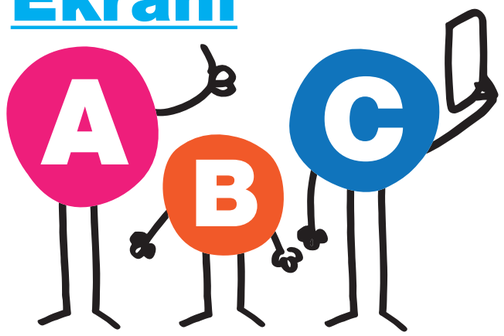
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Рекомендации и передовой опыт

Preporuke i dobre prakse

ЭКРАНЫ

Ekrani

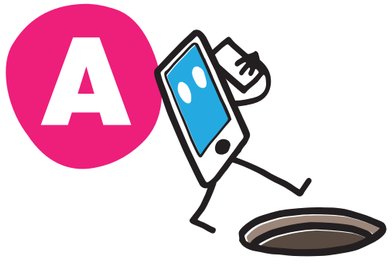




© Tous droits réservés.

Экраны (телевизор, компьютер, планшет, смартфон, игровая консоль) стали большой частью нашей жизни. Однако их использование не так уж безобидно, особенно в раннем детстве. Многочисленные научные исследования показывают, что экраны могут негативно влиять на развитие ребенка. Поэтому важно ограничивать их использование с самого раннего возраста. Таким образом, дети получат правильные привычки в использовании экранов и сохранят свое здоровье.

Ekrani (televizor, računar, tablet, pametni telefoni, video-igrice) su zauzeli značajno mesto u našim životima. Ali njihova upotreba ima određene rizike posebno u ranom detinjstvu. Brojna naučna istraživanja pokazuju da ekrani mogu imati negativan uticaj na razvoj dece. Zbog toga je važno da se njihova upotreba prilagodi od najmlađeg uzrasta. Tako će deca imati dobre navike za upotrebu ekrana i sačuvaće svoje zdravlje.



Алло! Алло! Алло!

Полезен ли смартфон
для развития моего ребенка?
Рекомендация: *развитие вашего ребенка должно происходить за счет предметов, которые стимулируют его воображение и креативность. Смартфон, прежде всего, это средство коммуникации, он не предназначен для совсем маленьких детей.*

Halo! Halo! Halo!

Da li je pametni telefon dobar za razvoj mog deteta?
Preporuka: *razvoj vašeg deteta se mora podsticati dkroz predmete koji stimulišu njegovu maštu i kreativnost. Pametni telefon je pre svega sredstvo za komunikaciju, nije prikladan za najmlađe.*



Всему свое время

Есть ли подходящее время для использования экрана?
Рекомендация: *выберите правильный момент для использования экранов. Если на улице хорошая погода, лучше пойти гулять, а экраны отложить на потом. Кроме того, экраны должны быть под запретом во время отдыха, ночью, а также за 30 минут до сна.*

Sve ima svoje vreme

Da li postoji prikladan trenutak za upotrebu ekrana?
Preporuka: *izaberite dobar trenutak za upotrebu ekrana. Ako je lepo vreme, bolje je izaći napolje i ostaviti ekrane za kasnije. Uz to, upotrebu ekrana treba zabraniti tokom obroka, noću kao i 30 minuta pre spavanja.*



Телевизор и дети

Как помочь ребенку
развивать все чувства?
Рекомендация: *очень важно, чтобы ваш ребенок развивался при помощи деятельности, которая занимает все его чувства. Телевизор – это пассивное занятие, почти без интерактивности, его просмотр следует ограничить в пользу подвижных занятий.*

Televizija i deca

Kako da pomognem mom detetu da razvije sva svoja čula?
Preporuka: *neophodno je da se vaše dete razvija kroz aktivnosti koje bude sva čula. S obzirom da je televizija pasivna zabava sa malo interakcije, njena upotreba se mora ograničiti u korist fizičke aktivnosti.*



Экраны дома

Какие места подходят
для использования экранов?
Рекомендация: *использование экранов допускается в местах, где собирается вся семья. Так вы можете контролировать, что делает ваш ребенок. В спальне или за столом экранам не место.*

Ekrani kod kuće

Koja su mesta prikladna za upotrebu ekrana?
Preporuka: *ekrane treba gledati u zajedničkim prostorijama. Tako ćete moći da pratite šta vaše dete radi. Ne treba da se nalaze u sobama za spavanje ili za stolom.*

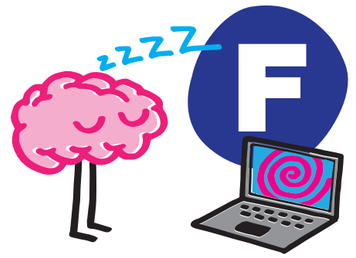


Всему свой возраст

Экраны предлагают разный контент, но всегда
ли он подходит для возраста моего ребенка?
Рекомендация: *ваш ребенок не в состоянии решать, подходит ли игра, фильм или тип экрана его возрасту. Именно родители на основе рекомендаций здравого смысла определяют, что полезно, а что нет, для развития ребенка.*

Za svaki uzrast

Različiti sadržaji su ponuđeni na ekranima ali da li su oni prilagođeni uzrastu mog deteta?
Preporuka: *vaše dete nije u mogućnosti da proceni da li je neka igra, film ili vrsta ekrana prilagođena njegovom uzrastu. Roditelji određuju putem preporuka i zdravog razuma šta je dobro a šta nije za razvoj svog deteta.*



Мозг и экраны

Может ли экран стимулировать мозг моего ребенка?
Рекомендация: *игры с экранами, даже если это развивающие игры, не развивают мозг вашего ребенка так, как игры в реальной жизни.*

Mozak i ekrani

Da li ekran može da stimuliše mozak mog deteta?
Preporuka: *aktivnosti na ekranima iako se radi o edukativnim igrama ne razvijaju mozak vašeg deteta kao prave igre.*

depliant-recommandations-105x145-RU-SE-V4.indd 5-8
20.07.21 15:14