ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales D
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**

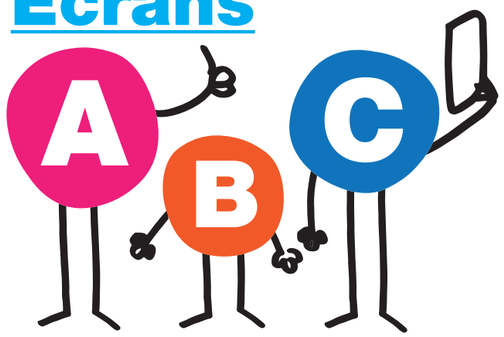
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ምኽርን ጽቡቕ ልምድን

Recommandations et bonnes pratiques

ኤቢሲ ገጻትመስኮት

Écrans

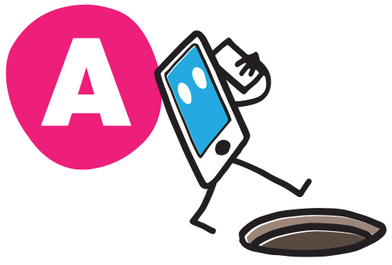




© Tous droits réservés.

መስኮት (ስክሪን) ተለቭቭን ኮምፒተር ,ታብሌት , ስማርት-ፎን (ዘመናዊ ተሌፎን), ኤለክትሮኒካዊ ጸወታት ኣብ ሂወትና ዓቢ ተራ ይጻወት ኣሎ። እንተኾነ ግን ናታቶም ኣጠቓቕማ ብፍላይ ኣብ ግዜ ቁልዕነት ኣስጋእን ኣፍራሕን እዩ።ብዙሓት ሳይንሳዊ መጽናትታት ከምዝሕብርዎ ገጻት መሳኩቲ (ስክሪን) ኣብ ዕብየት ቆልዑት ኣሉታዊ ጽልዋ የሕድሩ እዮም። ስለዚ እዮ ድማ ካብ ግዜ ቁልዕነቶም መደብ ኣጠቓቕማ ኣድላዩ ዚኾነሉ። ስለዚኾነ ካብ (ስክሪን) ጽቡቕ ልምዲ ኪወስዱ ጥዕናኦም ከኣ ይሕሎ።

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.



ሰላም ሰላም ሰላም

ስማርት-ፎን ንዕብየት ዉኡደይ ጽቡቕ ድዩ?
ምኽሪ: ዕብየት ዉላድካ ዝመጺእ ብዝርኤን ብዝድህሰስን ብዝጭበጥን ነገራት ምስ ዚኸዉን ንዕብየት ሐንሳእን ንፈጠራን ይጠቅም። ቀድሚ ኩሉ ክንፈልጦ ዝግበኣና ስማርት ፎን ንመዛረቢ ኢያ ትጠቕመና ግና ኣብ ዕብየት ህጻናት ጠቓሚ ኣይኮነን።

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.*



ንኹሉ ገዚኡ ኣለዎ

ስክሪን ንምጥቃም ዝሰማማዕ ግዜ ኣሎ'ዶ?
ምኽሪ: ስክሪን ንኽትጥቀም ዝበለጸ ግዘ ምረጽ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ኣንተሃልዩ ስክሪን ከተጥፍኦ ዝበለጸ እዩ።ብተወሳኺ ኣብ ግዜ መግቢ፣ ምሽት፣ ከምኡ እዉን ኣብ ግዜ ድቃስ ቅድሚ 30 ደቓይቕ ስክሪን ክዉገዱ ኣለዎም።

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.*



ተለቭጅንን ቆልዑትን

ዉላደይ ኩሉ ናይ ስሚዕት ህዋሳቱ ክምዕብል ከመይ ክሕግዞ ይክኣል?
ምኽሪ, ዉድኳ ኩሉ ናይ ስሚዕት ህዋሳቶም ኣብ ዘበራብሩን ዘነቓቕሑን ተግባራት ምምዕባል ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ፣ ተለቭጅን ዋላ' ኳ ጠቓሚ ነገር እንተለዋ ኣጠቓቕምኣ ግን ዉሱን ኪኸዉን ኣለዎ።

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.*



ስክሪን ኣብ ቤትና (ገዛና)

ስክሪን ንኽንጥቀም ኣየኖት ቦታታት ኢዮም ተመረጽቲ?
ምኽሪ: ስክሪን ምጥቃም ኣብ ናይ ሓባር ቦታ ክኾኑ (ከም ሳሎን መሳሊ) ኣለዎም። ስለዝኾነ ዉድኳ ዝገብሮ ክትከታተሎ ትኽእል ፣ ኣብ መደቀሲን ኣብ ጠረፔዛ ናይ መኣዲን ብጭራስ ቦታ የብሎምን።

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.

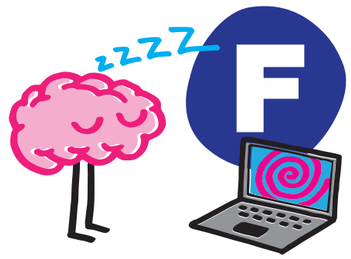


ንኹሉ ዐዕድሚኡ ኣለዎ

ዝተፈላለዩ ትሕዝቶ ኣብ ስክሪን ይርከቡ እዮም ግን ንዕድመ ዉኡደይ ጠቓሚቲ ድዮም?
ምኽሪ: ውላድኩም ንፈልምን ንኤለክትሮኒካዊ ጸወታት(ገደይም) ንዕድሚኦም ዝኸውን ድዩ ኣይኮነን ክፈላልይዎ ክእለት የብሎምን። በቲ ዝተዋህቦም ምኽርን፣ ዘለዎም ምስትውዳልን መጠን፣ ዝሓሸን ተመራጽን ንዕብየት ውዶም ምፍላይን ምፍላጥን ናይ ወለዲ ተራን ሓላፍነትን እዩ።

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.*



ሓንጎልን ስክሪንን

ስክሪን ንዉድኳይ ሓንጎሉ ከነቓቕሕዎ ይኽእሉ ዶ?
ምኽሪ: ኣብ ስክሪን ዝርእይዎ ወላ መሃሪ ጸወታ ይኹን እምበር ከምቲ ብቀጥታ ብዘይ ስክሪን ዝጻወቱዎ ኣብ ዕብየት ሓንጎሎም ኣይሕግዞምን ከምኡ ዉን ኣይጠቕሞምን እዩ።

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.*

depliant-reper-105x145-TY-FR-V3.indd 5-8
07.07.21 16:04