ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

REPER
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



التوصيات وأفضل الممارسات

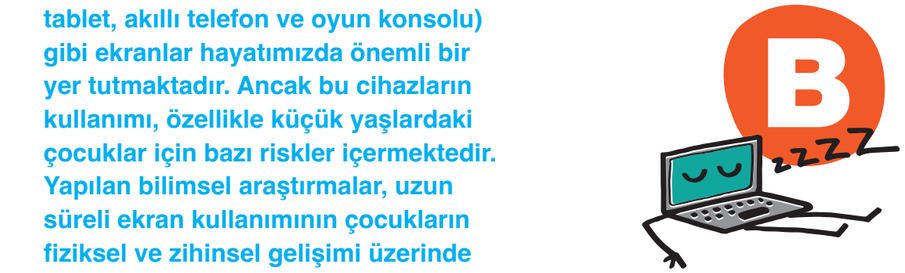
Öneriler ve iyi uygulamalar

شاشات
Ekranlar



©Tous droits réservés.

Günümüzde (televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve oyun konsolu) gibi ekranlar hayatımızda önemli bir yer tutmaktadır. Ancak bu cihazların kullanımı, özellikle küçük yaşlardaki çocuklar için bazı riskler içermektedir. Yapılan bilimsel araştırmalar, uzun süreli ekran kullanımının çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, ekran kullanımını erken yaşlardan itibaren sınırlamak büyük önem taşır. Böylece çocuklar, hem sağlıklı alışkanlıklar kazanacak hem de genel sağlıklarını koruyabileceklerdir.



Her şeyin bir zamanı vardır.

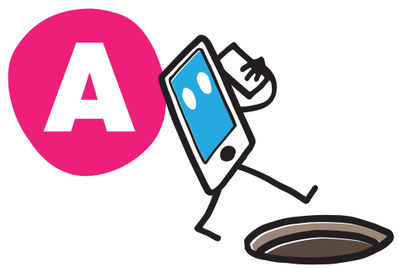
Peki, ekran kullanımı için uygun bir zaman var mıdır?

Tavsiye: Ekran kullanımını uygun bir zamana planlayın. Hava güzelse dışarı çıkmak ve ekranı sonraya bırakmak daha faydalı olacaktır. Ayrıca ekran kullanımı yemek sırasında, gece boyunca ve uyumadan yarım saat önce yasaklanmalıdır.

هناك وقت لكل شيء

هل هناك وقت مناسب لاستعمال الشاشة؟

اختاروا وقتاً مناسباً لاستعمال الشاشات. إذا كان الطقس جميلاً، فمن الأفضلتأجيل استعمال الشاشات إلى وقت آخر. بالإضافة إلى ذلك، يتوجّب حظر استعمال الشاشات خلال فترات تناول الطعام، خلال الليل وحوالي ٣٠ دقيقة قبل الخلود إلى النوم.



Alo! Alo! Alo!

Akıllı telefon çocuğumun gelişimi için uygun mudur?

Çocuğunuzun gelişimi, hayal gücünü ve yaratıcılığını teşvik eden oyun ve materyallerle desteklenmelidir. Akıllı telefon, öncelikle bir iletişim aracıdır ve küçük yaşlardaki çocuklar için uygun değildir.

آلو!

هل يستطيع الهاتف الذكي أن يتوافق مع نموّ وتطوّر طفلكم؟

إنّ نموّ وتطوّر طفلكم عليه أن يترافق مع أشياء تحرّض خياله وتحفّز إبداعه. أمّا الهاتف الذكي فهو، قبل كلّ شيء، عبارة عن أداة للتواصل، وهو لا يلائم أطفالكم الصغار.



Evdeki Ekranlar

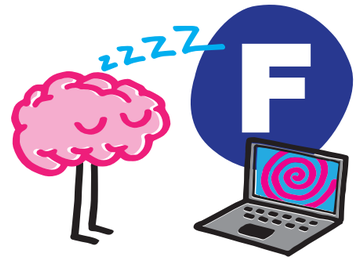
Kullanım için uygun yerler nerelerdir?

Tavsiye: Ekranlar, aile bireylerinin ortak kullanımda bulunduğu alanlarda kullanılmalıdır. Böylece çocuğunuzun ekran başında neler yaptığını kolayca takip edebilirsiniz. Ekranlar, yatak odası ya da yemek sofrasına ait değildir.

أين تُوجد الشاشات في بيتي؟

في البيت، ما هي الأماكن الملائمة لوجود الشاشات فيها؟

إن استعمال التلفزيون، و اللوحة الإلكترونية والهاتف الذكي يجب أن يكون في الأماكن المنزلية المشتركة، بحيث تستطيعون متابعة ما يقوم به طفلكم. ان مكان هذه الأجهزة ليس في غرف النوم ولا على طاولة الطعام



Beyin ve Ekranlar

Ekran çocuğumun beynini geliştirebilir mi?

Tavsiye: Ekran üzerindeki etkinlikler, eğitici veya oyun amaçlı olsalar bile, gerçek oyunlar gibi çocuğunuzun beynini geliştirmez. Çocuğunuzun zihinsel ve duygusal gelişimi için etkileşimli ve somut oyunlar tercih edilmelidir.

المخّ والشاشات

هل تستطيع الشاشة أن تحفّز مخّ طفلك؟

إن الفعاليات والنشاطات من خلال الشاشات، حتى لو كانت ألعاباً تربوية، لا تستطيع تنمية مخّ طفلك مثل الألعاب الحقيقية



Televizyon ve Çocuklar

Çocuğum tüm duyularını nasıl geliştirebilir?

Tavsiye: Çocuğunuzun tüm duyularını aktif hâle getiren etkinliklerle gelişimi desteklenmelidir. Televizyon, etkileşimi sınırlayan ve pasif bir uğraş olduğu için kullanım süresi kısıtlanmalı; bunun yerine hareket ve keşif odaklı etkinlikler tercih edilmelidir.

نلعب من خلال التلفزيون

كيف نساعد الطفل على تنمية حواسّه؟

من الأساسي أن ينمو طفلكم ويتطوّر من خلال فعاليات تنشّط جميع حواسه. ان التلفزيون عبارة عن نشاط سلبي لذلك فإن استعماله يجب أن يكون محدوداً وبما لا يؤثّر ولا يحد من نشاطات الحركة والتفكير..

Her şeyin bir yaşı var.

Ekranlarda farklı içerikler sunuluyor. Fakat bunlar çocuğumun yaşına uygun mudur?

Tavsiye: Çocuğunuz bir oyun, film veya bir ekran tipinin kendi yaşına uygun olup olmadığının kararını veremez. Anne babalar, gerek verilen tavsiyeler, gerek ise sağduyuya dayanarak çocuklarının gelişimi için neyin iyi olup olmadığını belirler.

هناك عمر وسنّ لكل شيء

هناك محتويات كثيرة تبثّها الشاشات، ولكن هل هي ملائمة لسنّ طفلي؟

ليس باستطاعة طفلك ان يحكم إذا ما كانت لعبة ما، فيلماً ما أو شاشة ما تلائم سنّه. إن الأهل هم الذين يحدّدون، من خلال التوصيات ومن خلال الحسّ السليم، ما هو جيّد وما هو سيئ لنموّ طفلهم