



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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

©Tous droits réservés



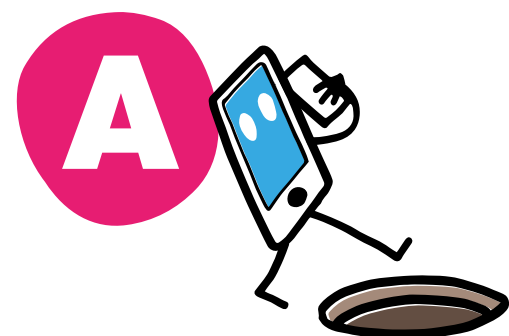
**Recommandations
et bonnes pratiques**
**Empfehlungen
und gute Praktiken**

Écrans
Bildschirme



©Tous droits réservés.

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.



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.

Hallo! Hallo! Hallo!

Ist ein Smartphone gut für die Entwicklung meines Kindes?

Empfehlung: Die Entwicklung Ihres Kindes soll mit Gegenständen erfolgen, die seine Phantasie und Kreativität anregen. Ein Smartphone ist vor allem ein Kommunikationsmittel, es ist nicht für Kleinkinder geeignet.

Bildschirme (Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielkonsole) haben einen grossen Platz in unserem Leben eingenommen. Aber ihr Einsatz ist nicht ohne Risiko, vor allem in der frühen Kindheit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bildschirme einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern haben können. Deshalb ist es so wichtig, die Bildschirmzeit von Kindern frühzeitig zu überwachen, um sicherzustellen, dass sie gute Bildschirmzeitgewohnheiten entwickeln und ihre Gesundheit nicht schädigen.



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.

Die richtige Zeit

Gibt es die richtige Zeit, um ein elektronisches Gerät zu benutzen?

Empfehlung: Wählen Sie für die Nutzung von elektronischen Geräten einen geeigneten Zeitpunkt. Bei schönem Wetter ist es besser, die Zeit am Gerät auf später zu verschieben. Zudem (müssen) sollen elektronische Geräte während der Mahlzeiten, in der Nacht und 30 Minuten vor dem Schlafen verboten werden.



La télévision et 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.

Fernsehen und Kinder

Wie kann ich meinem Kind helfen, alle seine Sinne zu entwickeln?

Empfehlung: Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind durch Aktivitäten entwickelt, die alle seine Sinne anregen. Da Fernsehen eine passive Beschäftigung ist, (muss) soll sich die Nutzung auf Bewegungs- und Reflexionstätigkeiten beschränken.



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.

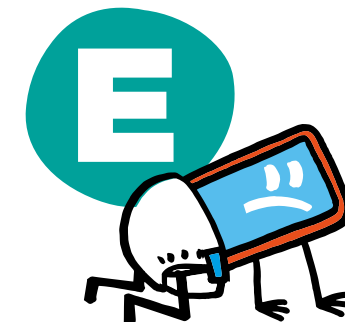
Ainsi, vous pourrez suivre ce que fait votre enfant. Ils n'ont pas leur place dans la chambre à coucher ou à table.

Elektronische Geräte zu Hause

Wo sind die optimalen Orte für die elektronischen Geräte in Ihrem Zuhause?

Empfehlung: Je mehr elektronische Geräte es hat, desto schwieriger wird ihre Handhabung. Sie sollen in Räumen aufgestellt werden, die allen zugänglich sind. Und wo stellen wir sie dort auf?

Auf diese Weise können Sie verfolgen, was Ihr Kind tut. Sie gehören nicht ins Schlafzimmer oder an den Esstisch.



Un âge pour tout

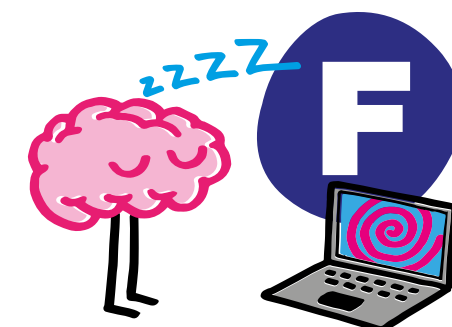
Les contenus proposés sur les écrans sont-ils adaptés à l'âge de mon enfant?

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.

Ein Alter für alles

Sind die auf den Bildschirmen angebotenen Inhalte an das Alter meines Kindes angepasst?

Empfehlung: Ihr Kind kann nicht beurteilen, ob ein Spiel, ein Film oder welches Gerät für sein Alter geeignet ist. Hier helfen Empfehlungen und der gesunde Menschenverstand, was gut oder nicht gut für die Entwicklung Ihres Kindes ist.



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.

Gehirn und Gerät

Welche Teile des Gehirns werden von den elektronischen Geräten stimuliert?

Empfehlung: Solche Aktivitäten, auch wenn es sich um Lernspiele handelt, entwickeln das Gehirn Ihres Kindes nicht wie das «freie» Spielen.