



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



مادختس ال تاي صوت
تاشاشل دي جلا
Öneriler ve iyi uygulamalar

شاشة

Ekranlar



تحتل الشاشات (التلفاز، الحاسوب، الجهاز اللوحي، الهاتف الذكي، مشغل ألعاب الفيديو) مساحة كبيرة في حياتنا. لكن استخدامها يحمل العديد من المخاطر خاصة بالنسبة للطفولة المبكرة. وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن الشاشات قد تحدث تأثيراً سلبياً على نمو الأطفال. ولهذا، من المهم ترشيد استخدامها منذ سن مبكرة. فهكذا، سيتعود الصغار على العادات الجيدة في تعاملهم مع الشاشات، ويحافظون بذلك على صحتهم.



ألو!

هل يستطيع الهاتف الذكي أن يتوافق مع نمو وتطور طفلكم؟ إن نمو وتطور طفلكم عليه أن يترافق مع أشياء تحرض خياله وتحفز إبداعه. أما الهاتف الذكي فهو، قبل كل شيء، عبارة عن أداة للتواصل، وهو لا يلائم أطفالكم الصغار.

Alo! Alo! Alo!

Bir akıllı telefon çocuğumun gelişimi için olumlu mudur? **Tavsiye:** Çocuğunuzun gelişimi, çocuğunuzun hayal gücü ve yaratıcılığını teşvik eden objeler ile gerçekleşmelidir. Bir akıllı telefon her şeyden önce bir iletişim aracıdır ve küçük çocuklar için uygun değildir.

Ekranlar (televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu) hayatımızda büyük bir yer almıştır. Ancak bunların kullanımı hiçbir tehlike barındırmıyor da değil, özellikle de küçük çocuklar için. Birçok bilimsel araştırma, ekranların çocukların gelişimine olumsuz etki edebileceğini göstermiştir. Bu yüzden ekran kullanımını çok küçük yaşlardan itibaren kısıtlamak önemlidir. Böylece çocuklar, hem ekranlar ile ilgili iyi alışkanlıklar kazanmış hem de sağlıklarını korumuş olacaklar.



هناك وقت لكل شيء

هل هناك وقت مناسب لاستعمال الشاشة؟ اختاروا وقتاً مناسباً لاستعمال الشاشات. إذا كان الطقس جميلاً، فمن الأفضل تأجيل استعمال الشاشات إلى وقت آخر. بالإضافة إلى ذلك، يتوجب حظر استعمال الشاشات خلال فترات تناول الطعام، خلال الليل وحوالي 30 دقيقة قبل الخلود إلى النوم.

Her şeyin bir zamanı var

Ekran kullanımı için münasip bir zaman var mıdır? **Tavsiye:** Ekran kullanımı için uygun bir anı seçin. Dışarıda hava güzel ise dışarıya çıkmak ve ekranı sonraya ertelemek daha iyi olacaktır. Ayrıca ekran, yemek esnasında, gece boyunca ve her uykudan yarım saat önce yasak olmalıdır.



نلعب من خلال التلفزيون

كيف نساعد الطفل على تنمية حواسه؟ من الأساسي أن ينمو طفلكم ويتطور من خلال فعاليات تنشط جميع حواسه. ان التلفزيون عبارة عن نشاط سلبي لذلك فإن استعماله يجب أن يكون محدوداً وبما لا يؤثر ولا يحد من نشاطات الحركة والتفكير.

Televizyon ve çocuklar

Çocuğuma tüm duyarlarının gelişiminde nasıl yardımcı olabilirim?

Tavsiye: Çocuğunuzun, tüm duyarlarını harekete geçiren etkinlikler sayesinde gelişmesi çok önemlidir. Çok az etkileşime imkân tanıyan ve pasif bir meşgale olan televizyonun kullanımı, sınırlı olmalı ve bunun yerine hareketli etkinlikler tercih edilmelidir.

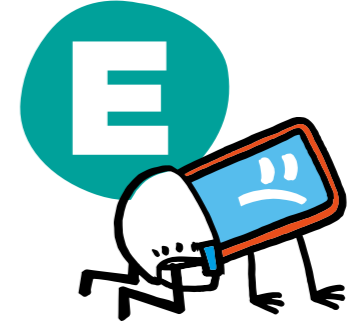


أين توجد الشاشات في بيتي؟

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.

Evdeki ekranlar

Ekranı kullanmak için uygun yerler neresidir? **Tavsiye:** Ekranlar, ortak kullanım alanlarında kullanılmalıdır. Böylece çocuğunuzun ne yaptığını takip edebilirsiniz. Ekranlar, yatak odası ya da yemek sofrasına ait değildir.

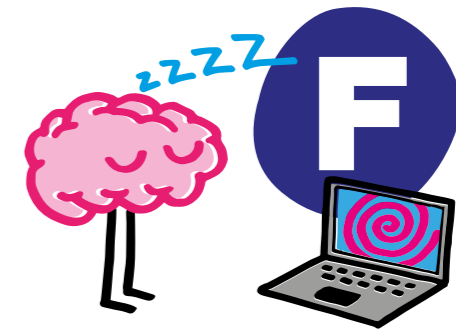


هناك عمر وسن لكل شيء

هناك محتويات كثيرة تبثها الشاشات، ولكن هل هي ملائمة لسن طفلي؟ ليس باستطاعة طفلك ان يحكم اذا ما كانت لعبة ماء، فيلماً ما أو شاشة ما تلائم سنه. ان الأهل هم الذين يحددون، من خلال التوصيات ومن خلال الحس السليم، ما هو جيد وما هو سيئ لنمو طفلهم.

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 saşduyuya dayanarak çocuklarının gelişimi için neyin iyi olup olmadığını belirler.



المخ والشاشات

هل تستطيع الشاشة أن تحفز مخ طفلك؟ إن الفعاليات والنشاطات من خلال الشاشات، حتى لو كانت ألعاباً تربية، لا تستطيع تنمية مخ طفلك مثل الألعاب الحقيقية.

Beyin ve ekranlar

Bir ekran çocuğumun beynini uyarabilir mi? **Tavsiye:** Ekranlardaki etkinlikler eşitici oyun niteliğinde dahi olsa gerçekte oynanan oyunlar gibi çocuğunuzun beynini geliştirmez.