



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

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



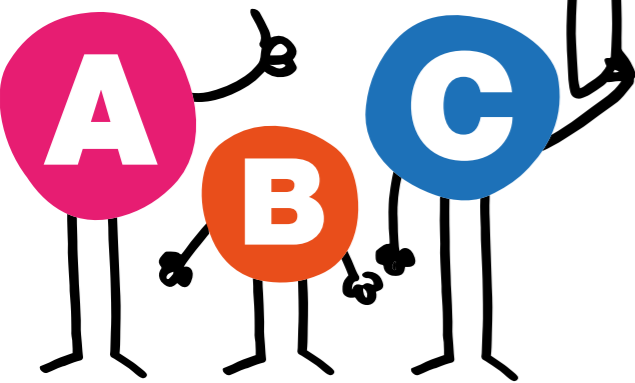
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



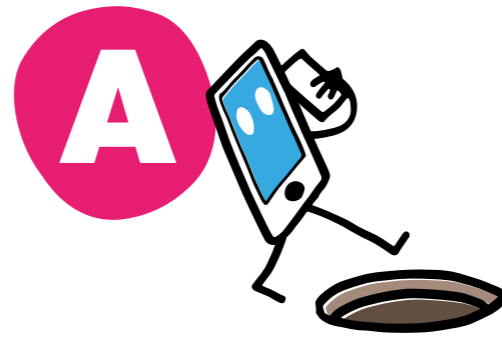
ምክርን ጽቡቕ ልምድን  
**Recommandations  
et bonnes pratiques**

ኤሊሲንጽትመስኮት

**Écrans**



መስኮት (ስክሪን) ተለቭዥን ኮምፒተር , ታብሌት , ስማርት-ፎን (ዘመናዊ ተሌፎን), ኤሌክትሮኒካዊ ጸወታት ኣብ ሂወትና ዓቢ ተራ ይጻወት ኣሎ። እንተኮነ ግን ናታቶም ኣጠቓቕማ ብፍላይ ኣብ ግዜ ቁልዕነት ኣስጋኡን ኣፍራሕን እዩ። ብዙሓት ሳይንሳዊ መጽናዕታት ከምዘሕብርዎ ገጻት መሳኩቲ (ስክሪን) ኣብ ዕብዓት ቁልዕነት ኣሉታዊ ጽልዎ የሕድሩ እዮም። ስለዚ እዮ ድማ ካብ ግዜ ቁልዕነቶም መደብ ኣጠቓቕማ ኣድላዩ ዚኾነሉ። ስለዚ ኾነ ካብ (ስክሪን) ጽቡቕ ልምዲ ኪወስዱ ጥዕናኦም ከኣ ይሕሎ።



**ሰላም ሰላም ሰላም**

ስማርት-ፎን ንዕብዓት ዉሉደይ ጽቡቕ ድዩ? ምኽራ፡ ዕብዓት ዉሉደይ ዝመጸኡ ብዘርከቡን ብዘድህሱን ብዘጭቡጥን ነገራት ምስ ዚኸዉን ንዕብዓት ሓንጎሉን ንፈጠራን ይጠቅም። ቅድሚ ኩሉ ከንፈልጦ ዝገበኣና ስማርት ፎን ንመዛረቢ ኢያ ተጠቐመና ግና ኣብ ዕብዓት 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.

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.



**ንኹሉ ግግዚኡ ኣለዎ**

ስክሪን ንምጥቃም ዝሰማማዕ ግዜ ኣሎ? ምኽራ፡ ስክሪን ንክትጥቀም ዝበለጸ ግዜ ምረጽ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ኣንተሃልዩ ስክሪን ከተጥፍኦ ዝበለጸ እዩ። ብተወሳኺ ኣብ ግዜ መግቢ፣ ምሽት፣ ከምኡ እዉን ኣብ ግዜ ድቃስ ቅድሚ 30 ደቓይቕ ስክሪን ከዉገዱ 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.



**ተለቭዥንን ቁልዕነትን**

ዉሉደይ ኩሉ ናይ ስሚዕት ህዋሳቱ ከምዕብል ከመይ ክሕግዞ ይከኣል? ምኽራ፡ ዉሉደይ ኩሉ ናይ ስሚዕት ህዋሳቶም ኣብ ዘበራብሩን ዘነቓቕሑን ተግባራት ምምዕባል ብጣዕሚ ኣድላዩ ኣዩ። ተለቭዥን ዋላ' ኳ ጠቓሚ ነገር እንተለዎ ኣጠቓቕምኡ ግን ዉሉን ኪኸዉን ኣለዎ።

**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.

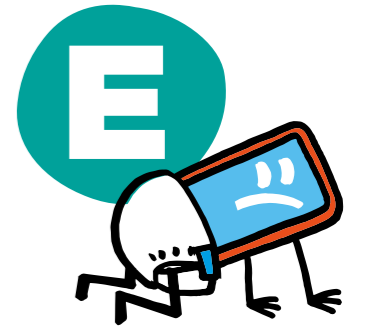


**ስክሪን ኣብ ቤትና (ገዛና)**

ስክሪን ንክንጥቀም ኣየኖት ቦታታት ኢዮም ተመረጽቲ? ምኽራ፡ ስክሪን ምጥቃም ኣብ ናይ ሓባር ቦታ ክኾኑ (ከም ሳሎን መሳሊ) ኣለዎም። ስለዝኾነ ዉሉደይ 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.

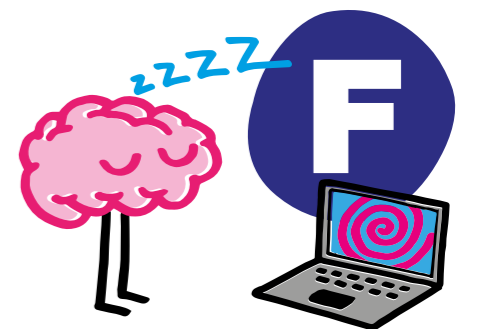


**ንኹሉ ዕዕድሚኡ ኣለዎ**

ዝተፈላለዩ ትሕዝቶ ኣብ ስክሪን ይርከቡ እዮም ግን ንዕድመ ዉሉደይ ጠቓሚቲ ድዮም? ምኽራ፡ ዉሉደይ ንግልግል ንኤሌክትሮኒካዊ ጸወታት (ገይም) ንዕድሚኦም ዝኸውን ድዩ ኣይኮነን ክፈላገዩ ክኣለት የብሎምን። ቦቲ ዝተዋህቦም ምኽርን፣ ዘለዎም ምስተውዓልን መጠን፣ ዝሓሸን ተመራጽን ንዕብዓት ዉሉደዎም ምፍላይን ምፍላጥን ናይ ወለዱ 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 ንዉሉደይ ሓንጎሉ ከነቓቕሖ ይኽእሉ ዶ? ምኽራ፡ ኣብ ስክሪን ዝርእይዎ ወላ መሃሪ ጸወታ ይኹን ኣምበር ከምቲ ብቀጥታ ብዘይ ስክሪን ዝጻወቱዎ ኣብ ዕብዓት ሓንጎሎም ኣይሕግዞምን ከምኡ ዉን ኣይጠቐሙምን 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.