

**Mon enfant face aux écrans,
Des conseils pour chaque âge**

Avant 3 ans

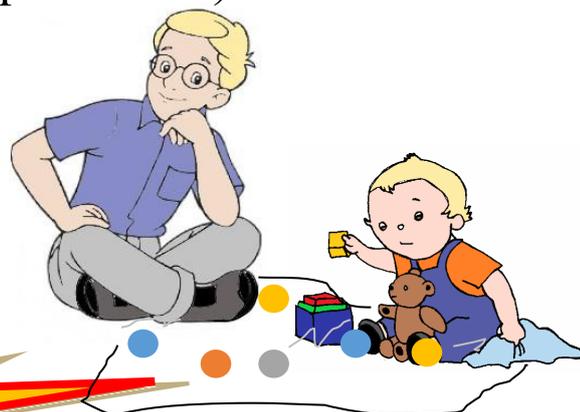


Pas de télé allumée dans la pièce, même si l'enfant ne la regarde pas !

CONSEILS

Proposer, partager :

- ✓ Des jeux de manipulations (cubes, puzzles...)
- ✓ Un livre, des comptines
- ✓ Promenade dans la nature
- ✓ Communiquer / dialoguer



EFFETS NEFASTES

- ❖ Troubles du sommeil, avec difficultés d'endormissement
- ❖ Frein à l'acquisition du langage
- ❖ Troubles visuels

3 - 6 ans



**Pas de télé le matin,
ni 1 heure avant de dormir**

CONSEILS

Proposer, partager :

- ✓ Des jeux d'imitation (dinette, garage, poupée...)
- ✓ Sorties extérieures (ballon, toboggan, médiathèque, piscine...)
- ✓ Activités manuelles (gommettes, pâte à modeler, peinture ...)
- ✓ Participer à l'élaboration du repas avec l'adulte
- ✓ Communiquer / dialoguer / écouter

EFFETS NEFASTES

- ❖ Troubles du sommeil, avec difficultés d'endormissement
- ❖ Provoque des comportements agressifs et violents
- ❖ La télé, le matin perturbe la concentration à l'école



6 - 9 ans



 le week-end : 20 min
en présence de l'adulte

Jeux éducatifs, accompagné d'un adulte

**Pas de télé avant de dormir, pas d'image de violence
(même le journal télévisé comporte des scènes violentes)**

CONSEILS

Proposer, partager :

- ✓ La lecture
- ✓ Jeux de société
- ✓ Activités sportives
- ✓ Communiquer / dialoguer / écouter
- ✓ Sorties en famille



EFFETS NEFASTES

- ❖ Troubles du sommeil, avec difficultés d'endormissement
- ❖ Provoque des comportements agressifs et violents
- ❖ Manque de concentration dans les apprentissages

9 - 12 ans



1 séance de cinéma,
de temps en temps



avec contrôle parental
JAMAIS SEUL



Pas de réseaux sociaux



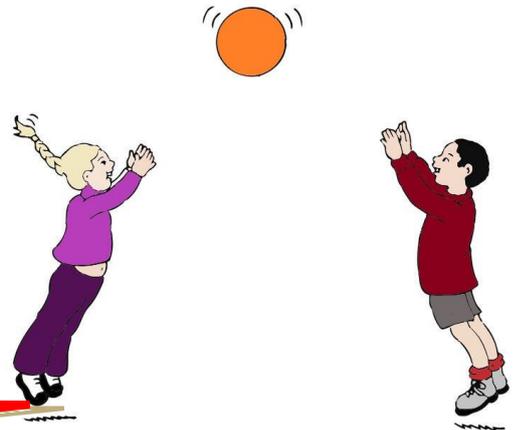
avec des amis, et sous contrôle parental

Accompagner et commenter le journal télévisé
Pas de télé dans la chambre. Pas d'images en 3D

CONSEILS

Proposer, partager :

- ✓ Sorties en famille
- ✓ Jeux de société
- ✓ La meilleure connexion est celle qu'il a directement avec ses copains
- ✓ Communiquer / dialoguer / écouter
- ✓ Activités sportives



EFFETS NEFASTES

- ❖ Troubles du sommeil, avec difficultés d'endormissement
- ❖ Provoque des comportements agressifs et violents
- ❖ Manque de concentration dans les apprentissages
- ❖ Favorise l'obésité

+ 12 ans



Avec prudence,
rappeler les règles



Pas dans la chambre la nuit



Négocier le temps

Parents, refusez d'être leur ami sur les réseaux sociaux

Expliquez-leur : le harcèlement, le droit à l'image et à l'intimité, le téléchargement...

Évitez les émissions de télé-réalité.

CONSEILS

Proposer, partager :

- ✓ Rencontres entre copains
- ✓ Sorties culturelles et associatives
- ✓ Activités sportives et ludiques
- ✓ Communiquer / dialoguer / écouter

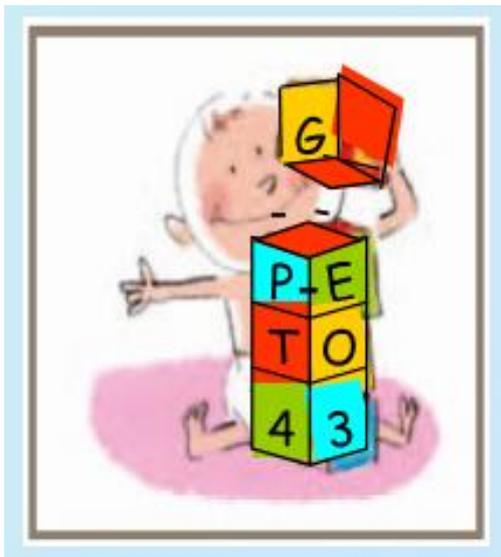


EFFETS NEFASTES

- ❖ Provoque des comportements agressifs et violents
- ❖ Etat dépressif
- ❖ Favorise l'obésité
- ❖ Difficultés pour différencier le réel du virtuel



Ce dépliant a été réalisé par G-PETO 43
(Groupe Petite Enfance du territoire Ouest de Haute-Loire)



Financé par :

