

Comment s'occuper autrement ?

Lire des livres 

Faire des jeux de société 

Colorier, dessiner, bricoler 

Aider à faire la cuisine

Se promener, jouer au parc ou dans le jardin

Il est important aussi de laisser le temps à l'enfant de
S'ENNUYER

 Créativité, imaginaire, autonomie



Quelques ressources

- Claire Tiraby : Campagne de sensibilisation - Lâche tes écrans
- Serge Tisseron : les balises 3-6-9-12
- ONE : L'enfant et les écrans

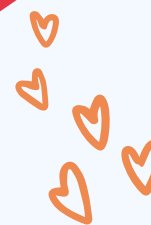
Besoin d'aide ?

- Parlez-en à votre pédiatre.
- Adressez-vous au Centre PMS de l'école de votre enfant.

Votre enfant a besoin de votre regard. Ne laissez pas un écran vous séparer.

Les écrans, d'accord. Mais comment ?

CPMS libres de La Louvière et Binche



Les écrans au quotidien

Les tablettes, les téléphones, les ordinateurs... les écrans sont partout ! Ils font désormais partie de notre quotidien.

Pourtant, plus les enfants passent de temps devant les écrans et moins ils en ont pour les jeux créatifs, les interactions et autres expériences pourtant essentielles aux apprentissages.

Souvent pointés du doigt, il ne faut pas oublier que les écrans peuvent aussi être utiles et divertissants...

Mais si on les utilisait correctement ?



3 règles d'or

1 Limiter le temps

Avant 3 ans : Pas d'écran passif (sans accompagnement) ou 10 minutes avec un adulte.

De 3 à 6 ans : 30 minutes par jour maximum avec un adulte.

2 Adapter le contenu

Avant 3 ans : Contenu éducatif (chansons, dessins animés éducatifs, ...)

De 3 à 6 ans : Contenu éducatif (chansons, dessins animés éducatifs, ...). Internet n'est pas prévu pour les enfants, ils sont trop jeunes pour surfer seuls.

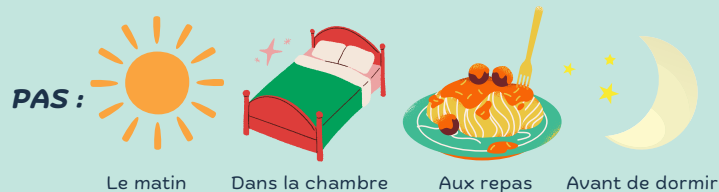
3 Définir les lieux et les moments

Les lieux : Privilégier le salon, les pièces communes pour en discuter.

Évitez surtout la chambre, pour préserver le sommeil de votre enfant.

Les moments : Éviter le matin ou juste avant le coucher. Éviter pendant les repas.

.....
La règles des "4 PAS" :



PAS AVANT 3 ANS

Quels sont les risques ?

Une utilisation excessive des écrans peut engendrer :



- Manque d'attention, manque de concentration
- Manque d'autonomie, difficulté à faire les choses seul
- Incidence sur le comportement



- Manque d'interactions, d'échanges avec les autres
- Imitation d'un langage inadéquat (animés)
- Manque de vocabulaire
- Apparition plus tardive du langage



- Difficulté pour s'endormir
- Moins bonne qualité du sommeil
- Cauchemars



- Mauvaise posture
- Maux de tête, de dos, douleur à la nuque
- Manque d'activité physique > Prise de poids
- Sécheresse oculaire
- Troubles de la vue > Lunettes

Astuces

- ✓ Quand on sort, prendre un sac de jeux, des crayons, des autocollants, ... pour occuper l'enfant si besoin.
- ✓ Le soir, lire un livre plutôt que de regarder un dessin animé.