



Les écrans et les enfants !

C'est quoi un écran ?

C'EST UN APPAREIL QUI
DIFFUSE UNE IMAGE ANIMÉE
ET DU SON



Smartphone



Tablette



TV



Ordinateur

A quoi sert un écran ?



Communiquer avec sa famille



Se divertir



Apprendre (lire, chanter, compter...)

Moins d'écrans permet :



Un meilleur
sommeil pour bébé

Une meilleure
motricité
et acquisition
du langage



Plus
d'attention
lors du repas

Moins de confusion
avec la notion du
temps



Un plus fort lien
d'attachement



Plus de découvertes
sensorielles



Quelques règles à respecter :

Pas avant
3 ans



15 min/jour
maxi



Plutôt dans
la matinée ou
l'après-midi



Le programme écran est
choisi par le parent et
regardé avec lui



Pas à table et
pas avant de
se coucher



Faites le bouger
pour compenser le
temps assis passé
devant l'écran !

