

## Et si vous devez utiliser un écran ?

### Comment ?

- À partir de 2-3 ans, dans l'idéal le plus tardivement possible
- Moins d' 1 h par jour, voire moins de 30 min
- Avec un adulte, parler ensemble du contenu
- LIMITES = prévoir un début et une fin pour les moments avec les écrans
- Privilégier d'autres activités avec jouets, jeux, adultes
- Écran à plus de 50 cm des yeux

### Quand ?

- Pas le matin avant l'école
- En dehors des repas
- Stopper au moins 1h avant le coucher

### Où ?

- Dans l'espace de vie familial
- Pas d'écrans dans les chambres

### Quoi ?

Des contenus éducatifs permettant un échange verbal avec les parents

**L'enfant agit par mimétisme : donnez le bon exemple et limitez votre propre temps passé devant les écrans.**



Cette plaquette a été réalisée par les équipes de Protection Maternelle et Infantile des Maisons du Département des Solidarités des pôles de Haute Gironde et du Libournais.

Pour plus d'informations, consultez [gironde.fr/maisons-solidarites](http://gironde.fr/maisons-solidarites)



Département de la Gironde - DIRCOM - C10 - imprim'vert® - octobre 2021

## L'enfant et les écrans

Des solutions alternatives pour occuper l'enfant selon son âge.

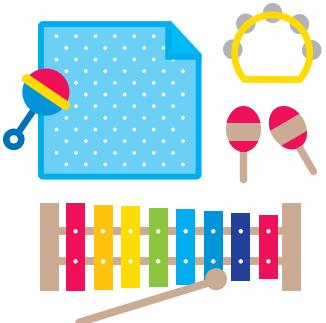


# Les écrans sont partout autour de nous ! Ils peuvent avoir un effet néfaste sur la santé de l'enfant

- ▶ Troubles visuels
- ▶ Retard de langage
- ▶ Difficultés de graphisme
- ▶ Retard de développement psychomoteur
- ▶ Agitation, difficultés attentionnelles
- ▶ Faiblesse des apprentissages : logique, mathématiques, lecture, compréhension écrite
- ▶ Baisse des capacités à entrer en relation avec les autres
- ▶ Dépendance psychique

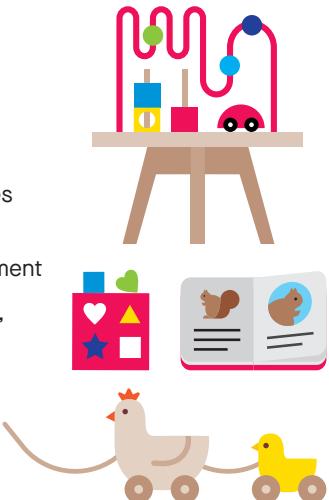
## Quoi faire, de 0 à 1 an

- ▶ Portage et sortie en extérieur
- ▶ Tapis d'éveil avec hochets, jouets...
- ▶ Jeu d'éveil, sensoriel, musical...



## de 1 à 2 ans

- ▶ Table d'activités
- ▶ Boîte à formes, jeu d'encastrement
- ▶ Livre à toucher, à formes, à couleurs...
- ▶ Pousseur, jouet à tirer



## de 2 à 4 ans

- ▶ Jeu d'imitation : dînette, poupée, docteur...
- ▶ Blocs de construction
- ▶ Dessin avec gros crayons, pâte à modeler
- ▶ Sortie au parc, draisienne, trottinette...



## de 4 à 6 ans

- ▶ Activités et jeux partagés avec votre enfant : lecture, jardinage, cuisine, sport...
- ▶ Puzzle, jeu de société, domino, loto, mémo...

