

Nos conseils

* *Accompagner votre enfant*

Choisissez des contenus adaptés à l'âge de votre enfant ;

Soyez présents quand il est devant un écran pour garder un œil sur ce qu'il regarde ;

Montrez l'exemple en limitant votre utilisation personnelle des écrans ;

Parlez avec votre enfant de ce qu'il a vu et entendu pour stimuler les échanges.

* *Favoriser les jeux et les activités manuelles*

Tapis d'éveil, mobile, nounours, encastrements, jeux d'éveil, empilage, lecture d'histoires, chant de comptines, marionnettes, promenade nature...

Dessins, coloriages, peinture, pâte à modeler, bricolage, activités sportives

Jeux de société (loto, memory, jeu de cartes...), poupées, petites voitures, Duplo, Playmobil, activités extérieures

Pour aller plus loin

Les bibliothèques et ludothèques

Les sites internet

- ⇒ <https://www.one.be/public/>
- ⇒ <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>
- ⇒ <https://www.naitreetgrandir.com>
- ⇒ <https://www.mc.be/sante/outils-publications/enfant-ecrans>

Les pages Facebook

- ⇒ Prévention écran pour mes enfants
- ⇒ ECRAN TOTAL



Centre PMS Libre
20, rue des Américains
7600 Péruwelz
069/44.35.11
peruwelz@pmslibreho.be

**L'enfant face
aux écrans :
de 0 à 6 ans**



Parlons-en !

Un écran, c'est quoi ?

C'est un objet électronique qui diffuse des images, des paroles et du son.

- * Une télévision
- * Un ordinateur
- * Une tablette
- * Un téléphone portable
- * Une console de jeux vidéos
- * Etc.

Quel temps d'écran ?

- * **Avant 3 ans :**
⇒ **PAS D'ECRANS !**
- * **De 3 à 6 ans :**
⇒ **MAXIMUM 1h/jour par session de 20 minutes avec l'adulte.**

Enfant et écrans La nature des risques



Comment agir ?



- * **Pas le matin**
⇒ Pour être attentif en classe
- * **Pas pendant les repas**
⇒ Pour favoriser les échanges
- * **Pas dans la chambre**
⇒ Pour apprendre à être et jouer seul
- * **Pas avant de se coucher**
⇒ Pour favoriser l'endormissement naturel