

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

TROUVER UNE PLACE JUSTE AUX ÉCRANS DANS LA VIE DE FAMILLE



CE QUE DIT L'OMS SUR LE TEMPS D'EXPOSITION AUX ÉCRANS

ÂGE	TEMPS D'ÉCRAN	CONDITIONS
2 à 4 ans	1h maximum	<ul style="list-style-type: none">La qualité des programmes,L'accompagnement par un adulte
5 ans et plus	Pas de durée chiffrée	<ul style="list-style-type: none">Équilibre entre écran, activité physique, interactions sociales et sommeil de qualité.

POURQUOI ÊTRE VIGILANT?

 Le développement de l'enfant repose sur : le mouvement, les interactions humaines, le langage réel, l'exploration du monde et le repos.

MES REPÈRES

- le jeu libre, le mouvement, les échanges réels, le sommeil, les temps partagés sans écran
- ensemble quand c'est possible, avec des contenus adaptés, à des moments choisis, en expliquant et en accompagnant
- l'écran devient la seule solution pour apaiser, il remplace systématiquement le jeu ou le lien, il empiète sur le sommeil

DES QUESTIONS POUR AJUSTER EN FAMILLE

- Quand les écrans sont-ils un soutien pour notre famille ?
- Quand sent-on qu'ils prennent un peu trop de place ?
- Qu'est-ce qui aide chacun à s'en détacher sereinement ?
- De quoi avons-nous besoin pour poser un cadre clair et apaisant ?

CHAQUE FAMILLE FAIT COMME ELLE PEUT : L'ESSENTIEL EST DE RESTER ATTENTIF À L'ÉQUILIBRE.