



L'IMPACT DES ÉCRANS

"LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN EST CORRÉLÉ À UNE FORME PHYSIQUE MOINS BONNE ET À DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL"

SOURCE : WWW.DROG.GOUV.FR



PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS HORS ÉCRAN, EN EXTÉRIEUR ET LES JEUX EN FAMILLE OU À PLUSIEURS.

LES ÉCRANS TOUCHENT AUTANT LES JEUNES QUE LES ADULTES.

LIMITONS NOTRE EXPOSITION AUX ÉCRANS !





LES RECOMMANDATIONS POUR LES ÉCRANS

"LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN EST CORRÉLÉ À UNE FORME PHYSIQUE MOINS BONNE ET À DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL"

SOURCE : WWW.DROG.GOUV.FR



AVANT 3 ANS : Préserver les enfants des écrans : télévision, smartphone, tablette, consoles de jeux.

A PARTIR DE 3 ANS : Introduction possible de la télévision avec modération et sous surveillance.

ENTRE 3 ET 6 ANS : Pas de console de jeux et limiter le temps d'écran. Eviter l'ordinateur ou la télévision dans la chambre.

ENTRE 6 ET 9 ANS : Introduire un temps d'écran autorisé dans la journée à répartir comme il le souhaite. Initier sur le droit à l'image.

A PARTIR DE 9 ANS : Initier à internet en accompagnant l'enfant et en expliquant les dangers. Garder un temps d'écran autorisé dans la journée.

APRÈS 12 ANS : L'enfant peut naviguer seul sur internet s'il a bien assimilé les risques et sous vos conditions.



LES ÉCRANS ENGENDRENT DES TROUBLES LORS DU DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS ET DES RISQUES POUR LA SANTÉ DE TOUS.

Ce schéma est une représentation générale, écoutez et préservez votre enfant au maximum des écrans et outils numériques.

LES ÉCRANS TOUCHENT AUTANT LES JEUNES QUE LES ADULTES.

LIMITONS NOTRE EXPOSITION AUX ÉCRANS !

