

Écrans en bruit de fond



Écrans et sommeil

Apprendre avec les écrans



VOS ENFANTS ET LES ÉCRANS

Qu'en
pensez-vous ?

Écrans et imagination



Écrans et éveil



Écrans et tout-petits



Écrans et repas



Des questions ?

Les professionnels de la PMI sont
présents pour échanger avec vous.
Venez en parler !

GRANDLYON
la métropole

Petits conseils pratiques

C'est à vous parents d'établir des règles claires sur la durée, le moment et l'utilisation des écrans à la maison et d'apprendre à votre enfant comment bien s'en servir.



Écrans et imagination

L'enfant développe son imaginaire à travers le jeu, l'utilisation de ses 5 sens et aussi quand il s'ennuie. Il s'invente des histoires, apprend à jouer seul et développe sa créativité. Proposez-lui des temps sans écrans où il est libre de choisir ses jeux.



Apprendre avec les écrans

C'est en lisant, en racontant des histoires, en chantant, en parlant... avec votre enfant que vous lui permettrez de développer son langage.



Écrans et repas

Pensez à éteindre les écrans pendant les repas pour favoriser les échanges avec votre enfant et l'accompagner dans sa découverte des aliments (goût, texture, couleur, odeur...).



Écrans en bruit de fond

Pensez à éteindre la télévision quand votre enfant ne la regarde pas pour préserver toute son attention lors des temps de jeu.



Écrans et tout-petits

Avant 3 ans, les écrans ne sont pas nécessaires au développement de l'enfant. Accordez-vous du temps avec votre enfant pour jouer avec lui (comptine, lecture, coloriage...) et partager ces moments de plaisir.



Écrans et éveil

Les écrans, après 3 ans, peuvent aussi être source d'éveil pour l'enfant, à condition :

- de choisir un contenu adapté à son âge
- d'en limiter la durée d'utilisation
- de rester avec l'enfant sur ce temps.



Écrans et sommeil

Évitez les écrans après le dîner pour favoriser un meilleur sommeil. Préférez lire une histoire ou chanter une comptine pour calmer et sécuriser l'enfant.