



Restons vigilants face aux écrans

DE 0 À 3 ANS



Parce qu'il est important de rester vigilant face aux écrans, la **CPTS* Haute Combraille & Volcans** vous propose un guide pratique de bon usage des écrans.

**CPTS : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé. Association loi 1901 dont l'objectif principal est d'améliorer la santé de la population. Pour + de renseignements, RDV sur notre site internet : cptshautecombrailleetvolcans.fr*



De 0 à 3 ans

L'âge de l'exploration et de l'affirmation



Développement des sens



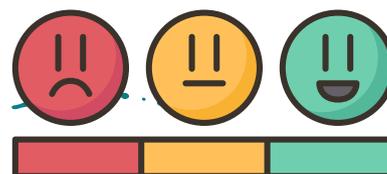
Apprentissage du langage



Découverte et compréhension du monde



Acquisition de la motricité



Evolution de l'affect et des sentiments. Emotions plus concrètes

Recommandations de 0 à 3 ans



- **L'usage des écrans avant 3 ans est déconseillé.** Votre enfant est en plein développement psychomoteur.

- **Attention à l'utilisation passive** des écrans : télévision en arrière-plan, smartphone à proximité, etc.



- N'utilisez jamais les outils numériques visuels pour **calmer**, **faire patienter**, **endormir** ou **nourrir** votre enfant.

- Favorisez les activités de découverte et les activités manuelles.



- Favorisez la lecture d'histoires, l'écoute de podcasts ou de musique.



Avant 3 ans, les **échanges avec l'entourage** et l'**utilisation des 5 sens** sont essentiels à votre enfant. En effet, ses fonctions motrices, ses repères spatiaux et temporels sont en évolution. Il est donc important d'éviter les écrans qui peuvent ralentir le développement de votre enfant. Il a besoin de **proximité** et d'**interactions**.

0 à 3 ans 0 écran	3 à 6 ans 20min/jr	6 à 9 ans 30min/jr	9 à 12 ans 1h/jr	+12 ans 2h/jr
----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------------

Pourquoi choisir la lecture avec bébé ?



La lecture permet d'enregistrer de nouveaux sons et phonèmes.

Permet de mettre des mots sur des images et des émotions.



Permet la découverte du monde.



Stimule l'éveil et l'apprentissage.



Stimule l'imagination et la créativité.



Renforce les liens avec votre enfant.



L'astuce :

Les livres en carton ou en tissu et lavables, bébé a besoin de manipuler et de découvrir l'objet qu'est le livre.

Idées d'activités avec bébé



Et si on faisait de la peinture maison ? 

Cette recette est comestible et non toxique, et elle a l'avantage de se conserver plusieurs mois sans soucis.

 Dans un saladier, versez 2 tasses de farine, $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre, et $\frac{1}{2}$ tasse de sel. Mélangez et ajoutez petit à petit l'équivalent de 2 tasses d'eau.

 Mettez la préparation dans différents contenants et ajoutez du colorant alimentaire. Versez dans des petits pots hermétiques et utilisez comme une peinture classique.

 À vos pinceaux !

Chantons une comptine !

Rien de tel qu'une jolie comptine pour renforcer les liens avec bébé, voici les paroles de "Les doigts de la main". Vous pouvez joindre les gestes à la parole pour encore plus d'interactivité.

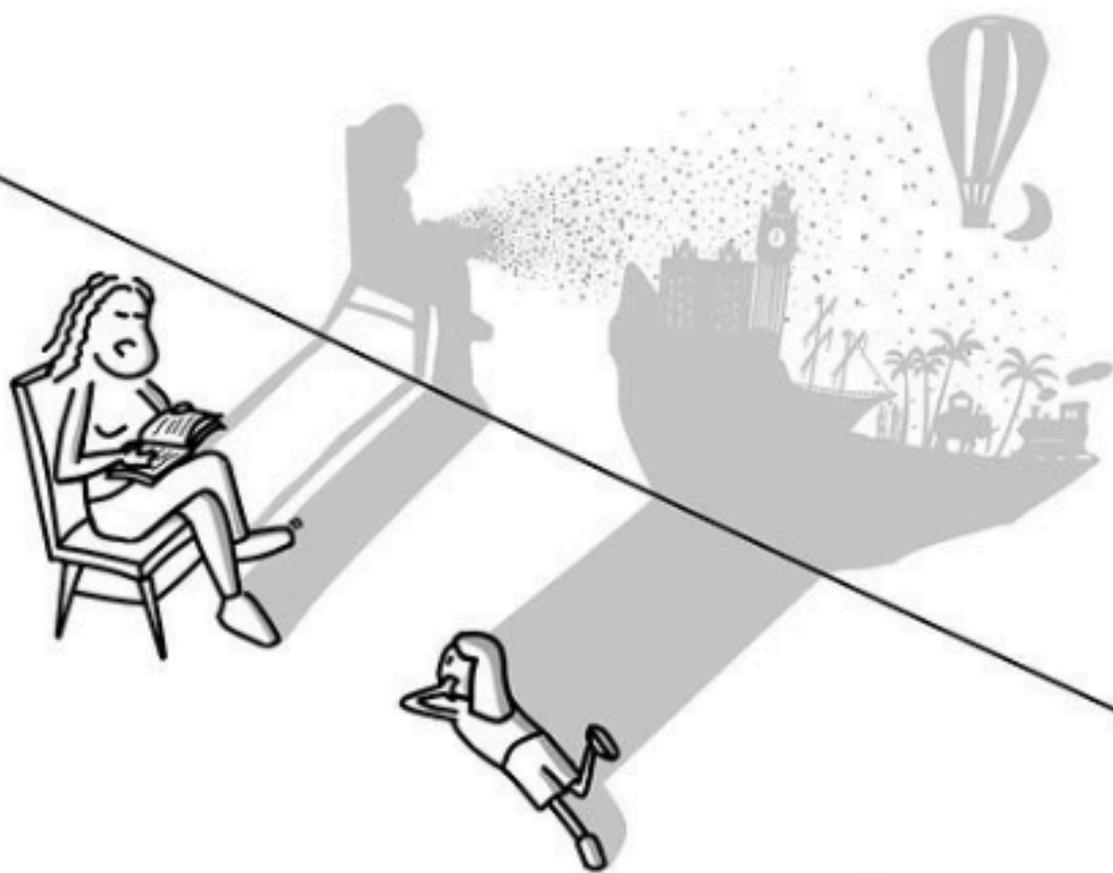
Voici ma main, elle a 5 doigts
En voici 2, en voici 3
Le premier, ce gros bonhomme
C'est le pouce qu'il se nomme

 L'index montre le chemin
Le majeur est son grand frère
L'annulaire porte l'anneau
Et le petit auriculaire court
derrière comme un pépère



Pour plus de renseignements et d'idées d'activités à faire sur le territoire ou à la maison, rendez-vous sur notre site internet en scannant ce QR Code.





YO_RUNNER
Duce



Association Loi 1901
N° SIREN : 878 193 598
CPTS Haute Combraille et Volcans
24 Av. Gordon Bennett
63380 - Pontaumur

Ne pas jeter sur la voie publique