



DE 3 À 6 ANS

Changeons nos habitudes face aux écrans



Parce qu'il est important de garder le contrôle, 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 3 À 6 ANS

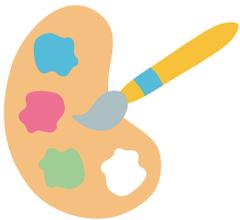
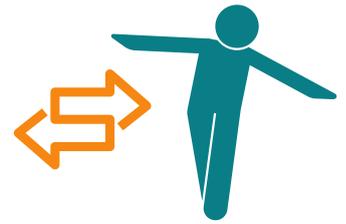
L'âge de l'imaginaire

Développement de l'imagination et de la créativité (jeux symboliques : dînette, "faire semblant" : maîtresse, docteur etc.



Enrichissement du vocabulaire et du langage. Structuration des phrases.

Motricité globale acquise, équilibre, coordination générale, latéralité et tonus.



Motricité fine en évolution : exécution de mouvements fins, précis et minutieux.

Prise de conscience des autres et de ce qui l'entoure.



Développement de l'autonomie.



Recommandations de 3 à 6 ans

La CPTS vous propose des recommandations et conseils à adapter en fonction des possibilités de chacun.

Adaptez le temps d'écran : 20 minutes maximum par jour à 3 ans et 30 minutes maximum par jour à 6 ans.



Jamais de TV ni de tablette ou ordinateur dans la chambre : l'espace de sommeil doit être apaisant.



Attention aux sites et chaînes TV dédiés aux enfants.

Des dizaines de milliers d'applications sont étiquetées comme éducatives, mais peu de recherches ont démontré leur qualité réelle. Les produits présentés comme «interactifs» devraient exiger plus d'actions que juste «pousser et faire glisser». N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel pour trouver des jeux adaptés à l'âge de votre enfant (médecin, PMI, enseignant, etc).

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



Recommandations de 3 à 6 ans

Evitez les écrans le matin pour optimiser l'attention et l'apprentissage, et le soir pour favoriser le sommeil.



**3 à 6
ans**

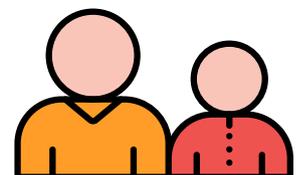
Respectez les âges indiqués pour chaque programme.

Partagez les temps de repas sans écran; téléphone portable en sourdine si possible.



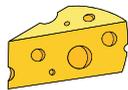
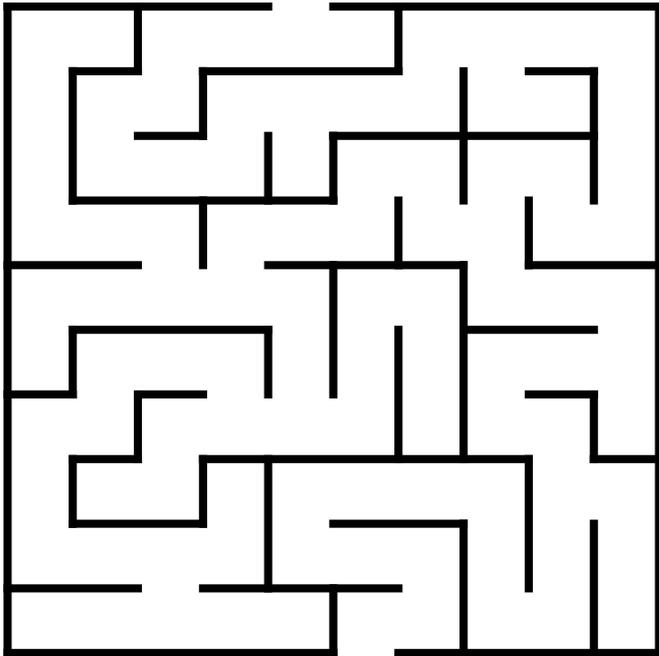
Pas d'écran pour faire patienter ou calmer.

A cet âge, l'enfant doit être accompagné d'un adulte lorsqu'il regarde un écran afin de parler de ce qu'il voit.



Mini jeux à faire avec votre enfant

Aide la souris à retrouver son fromage.

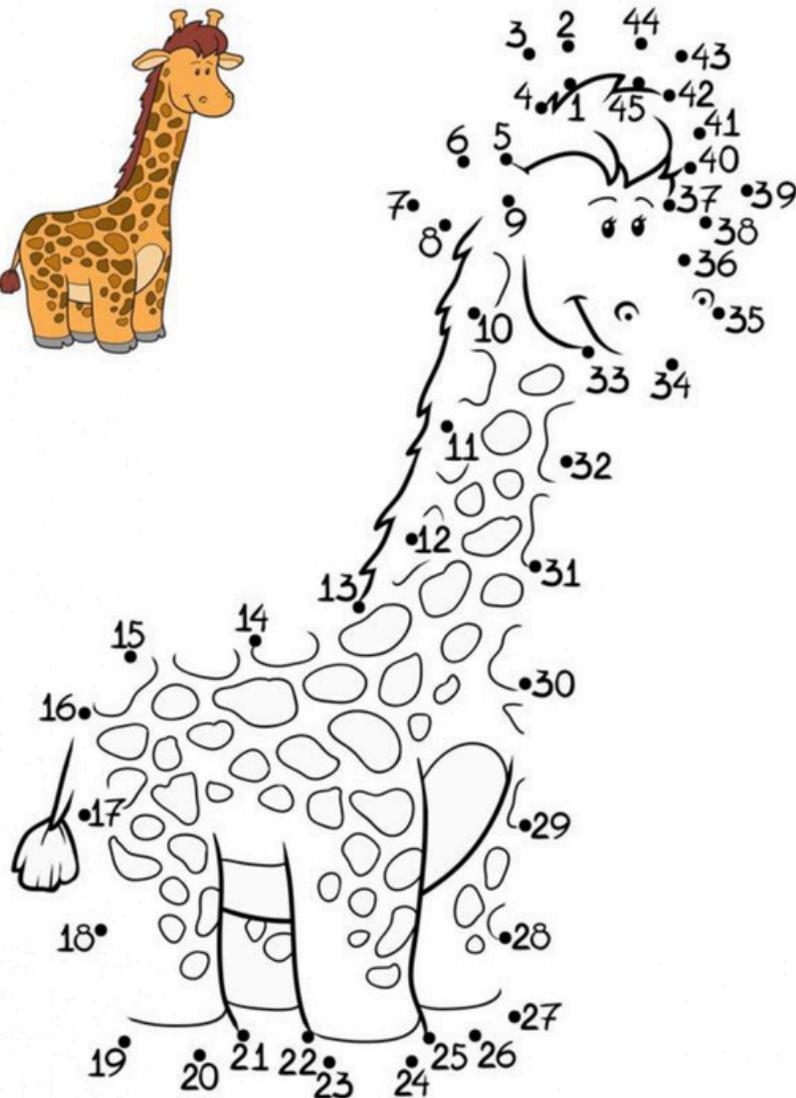
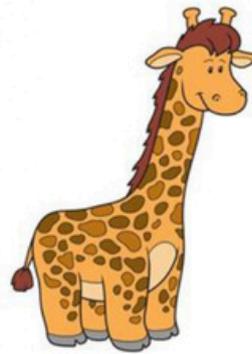


Devinette

Comment appelle-t-on une vieille barbe à papa ?

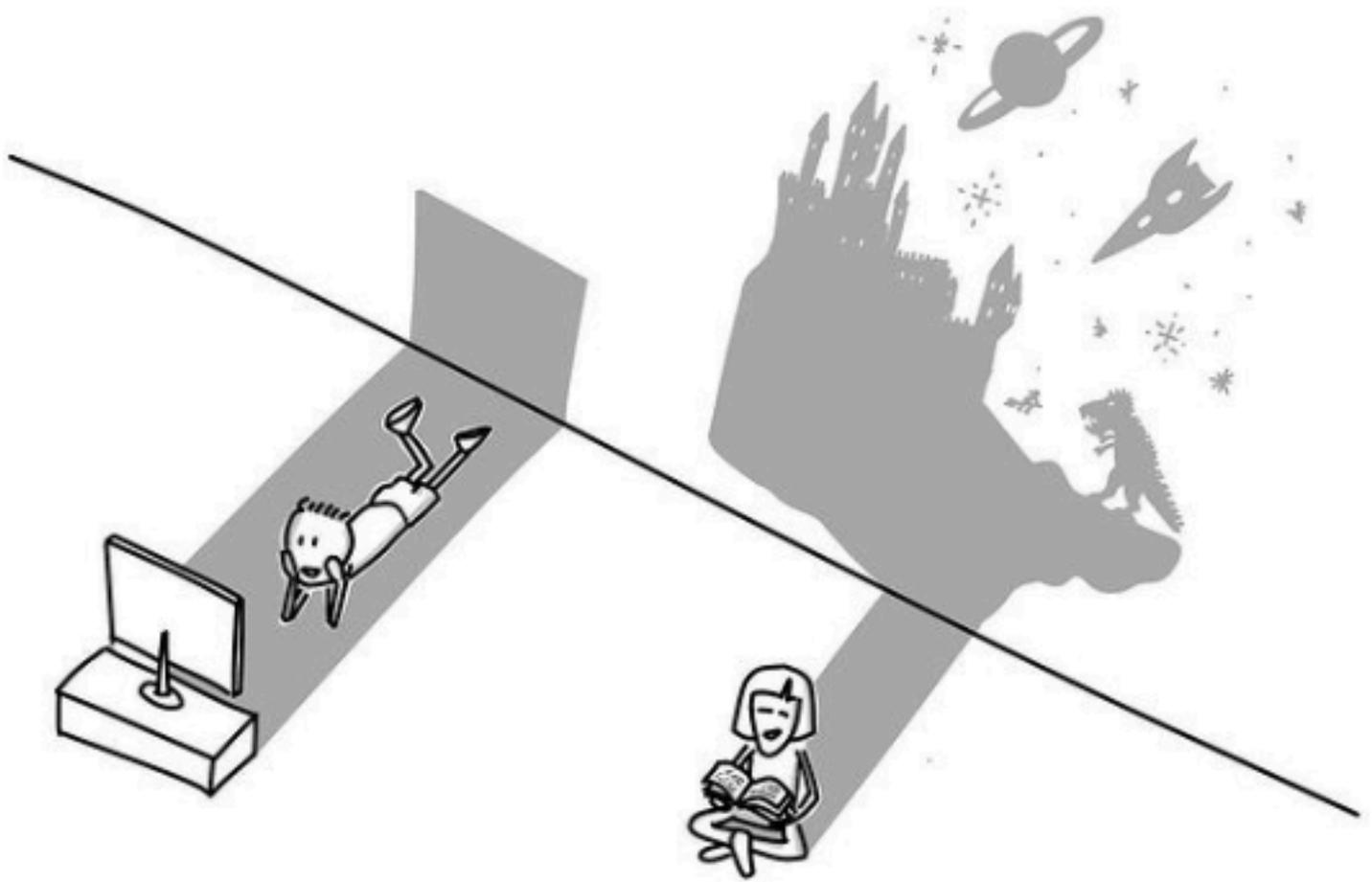
Une barbe à papa !

Relie les points en comptant jusqu'à 45.



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