



DE 6 À 9 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 6 à 9 ans

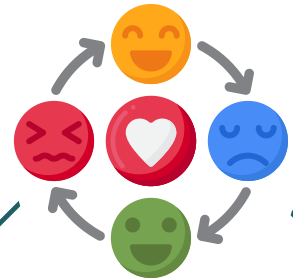
L'âge de raison



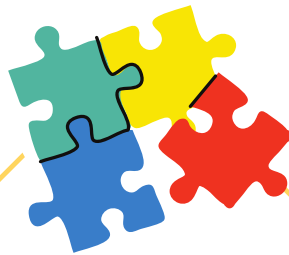
Compréhension
de concepts
mathématiques
simples



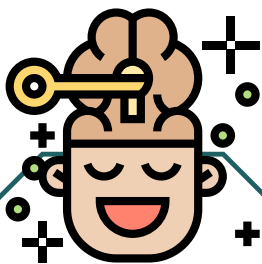
Acquisition
progressive de
la lecture et de
l'écriture



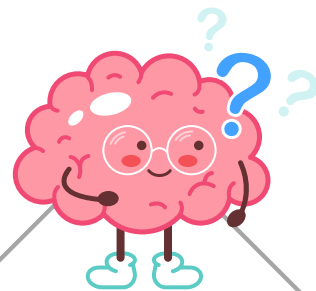
Prise de
conscience du
contrôle de soi
et de ses
émotions



Capacité à
organiser son
temps et son
espace



Développement
du langage
élaboré et des
capacités de
mémoire

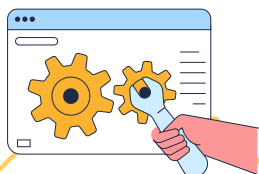


Développement
de la curiosité



Recommandations de 6 à 9 ans

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



Paramétrez les appareils
(temps limités,
contrôle
parental...)

**6 à 9
ans**

Respectez les
âges indiqués
sur les
programmes.



Pas d'écran
pour faire
patienter,
calmer ou
endormir.



Pas d'écran
avant l'école,
pour optimiser
l'attention et
l'apprentissage.



Fixez des
règles claires
sur les temps
d'écran.



Pas de
téléphone
personnel ou
de jeux en
réseau à cet
âge.



Jamais d'accès à
internet seul
avant l'âge de 9
ans. Discutez de
ce que voit
votre enfant.

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 6 à 9 ans



Créez des zones sans écran : chambre, cuisine ou salle à manger.



Partagez des temps de repas sans TV, sans téléphone.



Favorisez les jeux de sociétés, et les de jeux de coopération.

Pas de tablette, de TV, d'ordinateur dans la chambre, même en charge.



Favorisez les activités en pleins air et sortie en famille.



Attention aux chaines TV et sites dédiés aux enfants.



Continuez de lire des histoires à vos enfants afin de préserver le plaisir de la lecture.



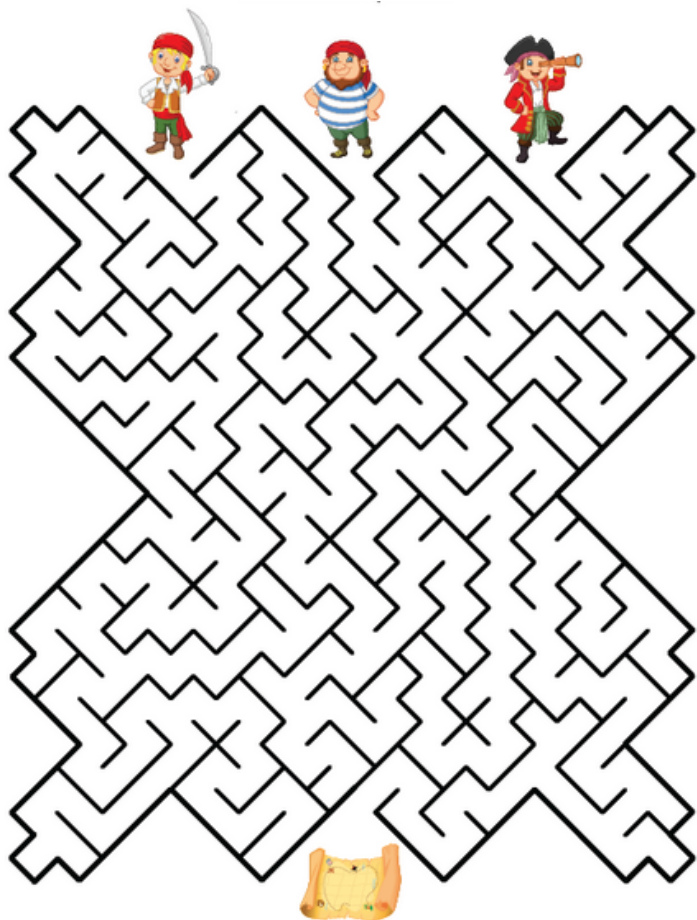
Attention aux jeux vidéo et aux paramètres des consoles et écrans.

Des centaines d'applications sont étiquetées comme éducatives, mais peu de recherches ont démontré leur qualité réelle. Demandez conseil à un professionnel pour trouver des applications / jeux adaptés à l'âge de votre enfant (médecin, orthophoniste, enseignant, etc.)

Restez vigilant avec les contenus et le type de jeux vidéo choisis. Ne pas jouer à des jeux vidéo qui vont à l'encontre des recommandations liées à l'âge.

Mini jeux à faire avec votre enfant.

Quel pirate découvrira la carte qui indique l'emplacement du trésor.



Devinette

Il y a 2 poussins sur une table,
comment fait on pour qu'il n'en
reste qu'un ?

Tu en pousses un (poussin)

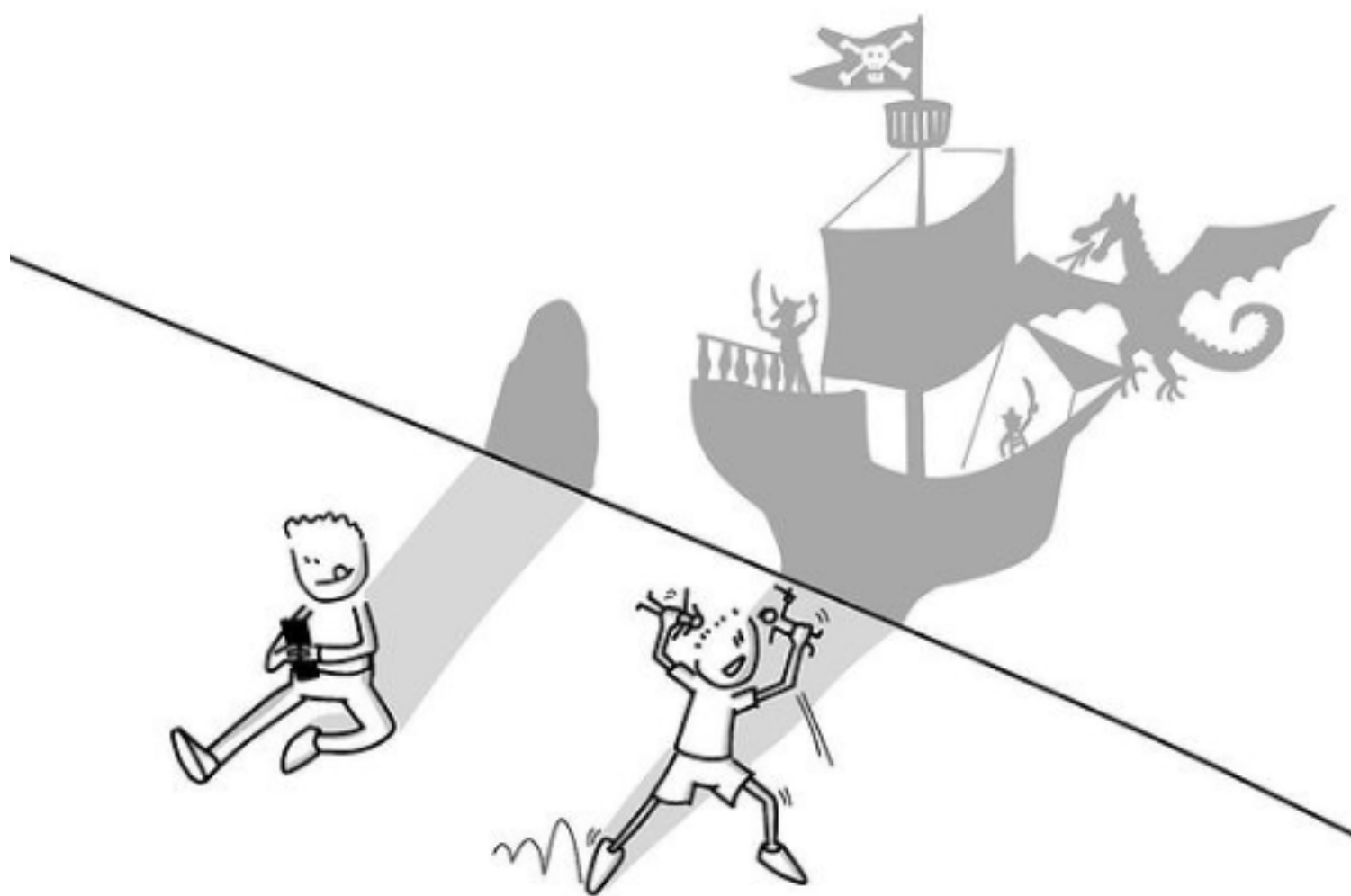
Retrouve le nom des légumes
dans la grille.



B	I	C	A	R	O	T	T	E	D
F	O	H	M	O	G	W	N	B	V
C	A	O	D	I	A	C	O	S	E
E	A	U	B	E	R	G	I	N	E
N	O	I	R	C	T	L	G	R	A
C	H	A	M	P	I	G	N	O	N
E	J	L	O	C	C	A	O	F	M
N	A	L	I	D	H	C	N	C	N
P	O	I	R	E	A	U	E	U	V
O	N	R	A	B	U	N	C	M	O
L	I	M	P	O	T	I	R	O	N

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

