



DE 9 À 12 ANS

ENFANTS & ÉCRANS GARDONS LE CONTRÔLE



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 9 À 12 ANS

L'âge des règles



Développement de l'esprit critique et de la perspicacité



Sens de l'observation qui évolue et recherche des détails

Capacité de logique et questionnements sur le monde



Développement de l'analyse de l'expérience : résolution de problèmes

Lecture autonome acquise sur tout support



Recommandations de 9 à 12 ans



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

Pas d'accès internet sans autorisation parentale.



Fixez des règles claires sur les temps d'écrans et discutez du contenu avec votre enfant.



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



Pas de tablette, de TV, d'ordinateur ou de téléphone dans la chambre.



Respectez les âges indiqués sur les programmes.



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 9 à 12 ans



Entretenir les liens et activités en famille et avec les amis.



Ne pas télécharger d'applications, de films ou de jeux sans autorisation parentale.



Pas de smartphone, préférez des modèles sans accès internet.



Ne pas visiter de nouveaux sites Web et contenus vidéos sans demander la permission parentale.



Rechargez vos appareils pendant la nuit, en dehors de la chambre de votre enfant.



Aidez vos enfants à ne pas être tentés d'utiliser leurs appareils aux heures de coucher et de sommeil. Les messages et appels entrants peuvent perturber le sommeil de votre enfant.



Recommandations de 9 à 12 ans



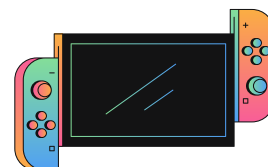
Expliquez les règles d'internet :
Tout ce que l'on publie reste dans le domaine public sans limite de temps.
Ne pas croire tout ce que l'on y trouve.



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



Attention aux jeux vidéos et aux paramètres des consoles et écrans TV.



Evitez de jouer à des jeux vidéos qui vont à l'encontre des règles de votre famille, que ce soit à la maison ou chez quelqu'un d'autre.

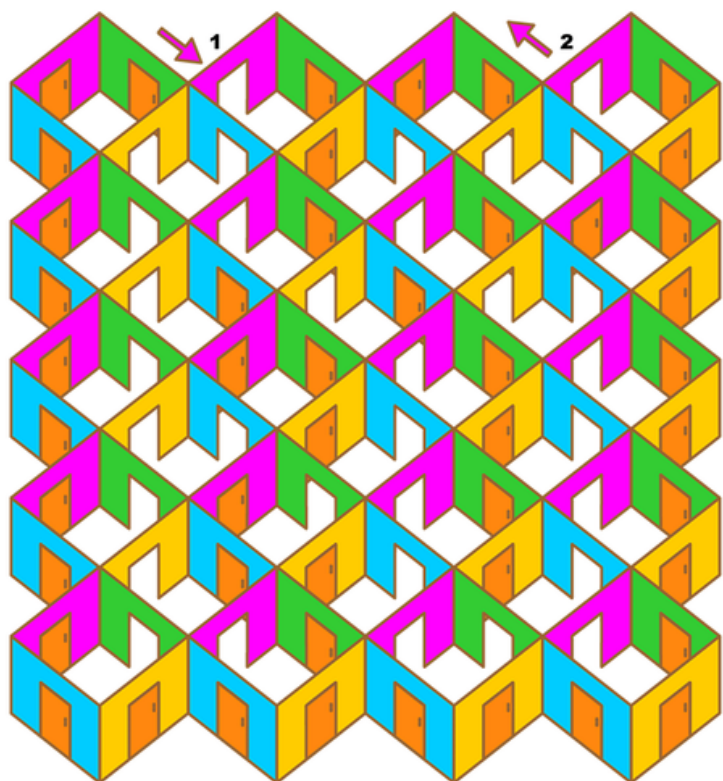
Attention aux chaînes TV et sites dédiés aux enfants.



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

Mini jeux pour s'occuper autrement

Entre dans le labyrinthe par la porte 1, sors par la porte 2.
Les portes fermées sont verrouillées.

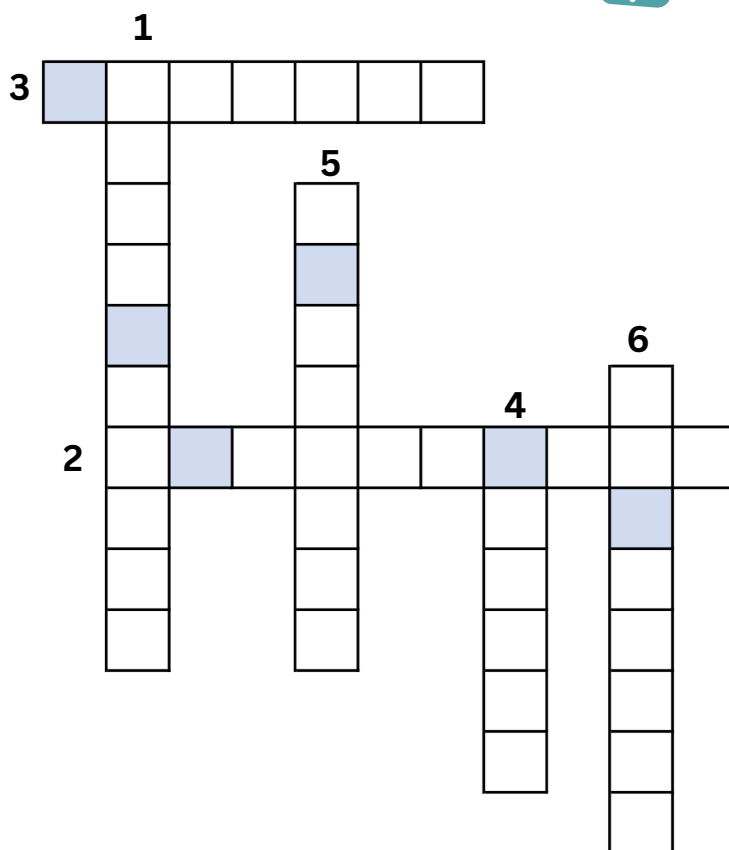
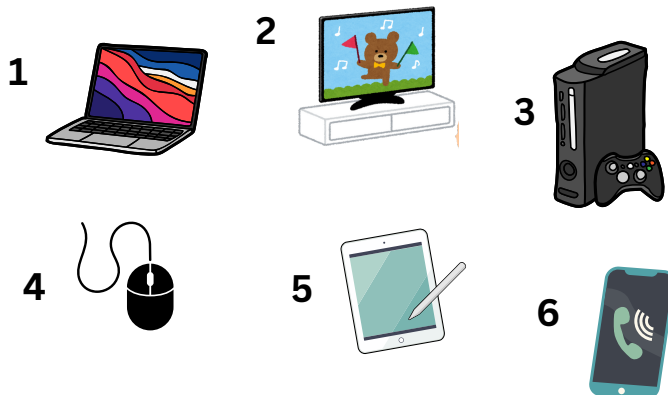


Devinette

Pourquoi les singes ont un gros nez?

Parce qu'ils ont des gros doigts

Trouve le mot mystère.



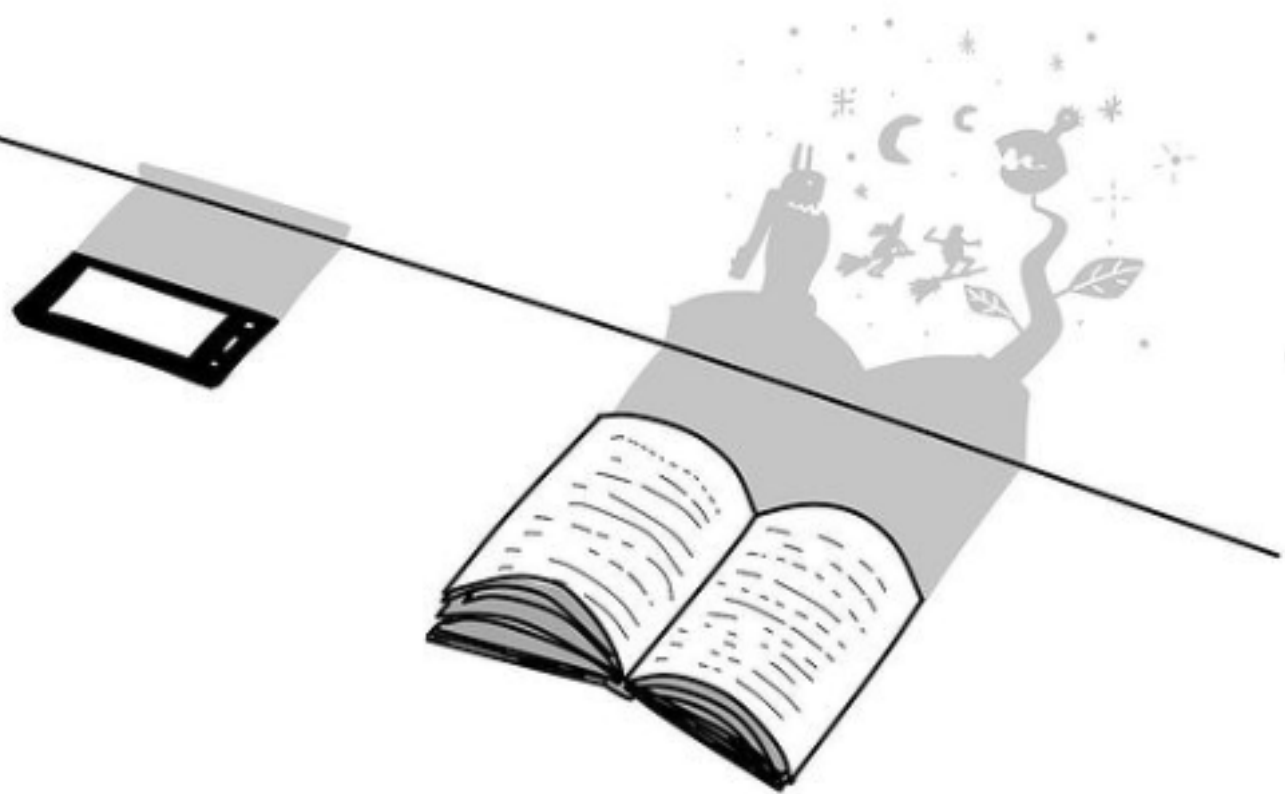
Mot mystère :

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.



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



YO-RUNNER
Duce