

MA RECETTE pour **bien grandir**



JOUER

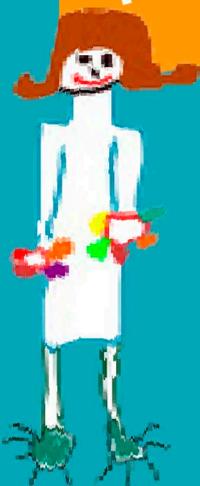


OBSERVER

PARLER

CHANTER

DORMIR



Pôle Solidarités humaine
Service PMI
7 allées Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85



Communication CD82 - photo : © iStock



Pas d'écrans* **avant 3 ans**

*Télévision, ordinateur, téléphone portable,
tablette, console de jeux

Pôle Solidarités humaines
Service PMI
7 allées Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85



Les ÉCRANS ne sont pas des jeux d'enfants

Devant les écrans, l'enfant est passif
et ne peut pas découvrir le monde

Accaparé par l'image, il ne joue pas



Il est freiné dans ses différents apprentissages

Sa motricité
(manipuler, sauter,
bouger...)

**Ses échanges
avec les autres**

Son langage

Les écrans nuisent à la santé

Agitation

**Troubles
du sommeil**

La tranquillité de l'enfant n'est qu'apparente

L'écran réduit l'imaginaire et la créativité

ÉCRANS EN VEILLE, enfant en éveil

Je m'assieds à côté de lui
pour jouer ou chanter



Je regarde
des livres
avec lui



Je couche
mon enfant
dans une pièce
sans écran



Je peux
le laisser
jouer seul



Je profite
du repas
ou du bain
pour échanger
avec mon
enfant



Je passe du temps
à l'extérieur avec
mon enfant (parc,
joujouthèque...)



J'éteins
la télévision
quand je ne la regarde pas

