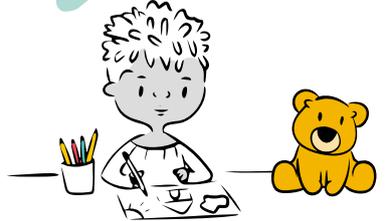




J'explore l'espace dans un cadre sécurisé. J'utilise mes 5 sens en jouant. Je développe mon langage.

J'ai besoin de me dépenser physiquement. Je commence à jouer avec les autres. Je dessine, j'invente des histoires, je rêve.



Les écrans captent fortement l'attention des enfants. Ils engendrent un plaisir immédiat mais ne stimulent que très peu le cerveau.



- › Pas d'écrans durant les repas
- › Pas d'écrans dans la chambre
- › Pas d'écrans 30 minutes avant d'aller se coucher
- › Pas d'écrans au réveil



Avec l'entrée à l'école, je deviens de plus en plus autonome. Je me fais des amis. Je découpe ou dessine des formes difficiles, j'apprends à écrire et lire. J'exprime mes émotions avec des mots.



Les saines habitudes de vie pour une bonne santé physique et psychique s'entraînent: un sommeil de qualité, une alimentation saine et diversifiée, se dépenser physiquement tous les jours, un usage numérique responsable...



L'enfant est capable d'échanger sur les expériences liées à l'utilisation des écrans, d'identifier une situation désagréable et d'en parler. Les règles servent de repères.

RECOMMANDATIONS

Pour le bon développement de l'enfant, pas d'écrans avant 3 ans.

L'enfant n'est pas laissé seul devant un écran. Les parents le guident et fixent des règles. Pour le bien de l'enfant, le temps d'écran ne devrait pas dépasser 30 minutes par jour.

L'adulte est un exemple pour l'enfant. Il lui parle des écrans et des émotions ressenties. Il fixe un cadre et donne du sens aux règles.