

LES ENFANTS ET LES ÉCRANS*

QUELQUES CONSEILS ET INFOS



* INFOGRAPHIE RÉALISÉE SUITE
À LA CONFÉRENCE DE
GRÉGOIRE BORST : "NOS ENFANTS
FACE AUX ÉCRANS". SCANNEZ LE
QR-CODE POUR EN SAVOIR PLUS

CPTS 
SUD TARN
Communauté Professionnelle Territoriale De Santé





1. LES ÉCRANS NE RENDENT PAS MOINS INTELLIGENTS

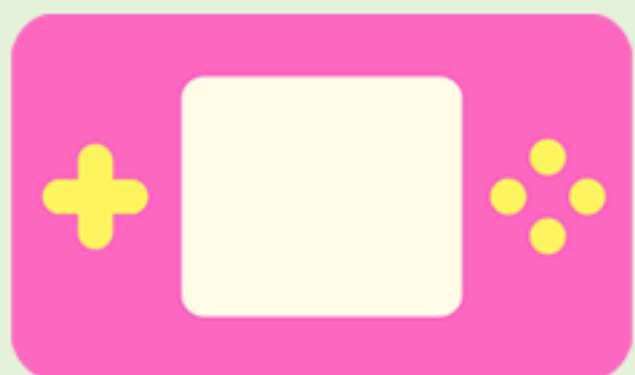


2. LES ÉCRANS NE PROVOQUENT PAS DE TROUBLE DYS OU D'AUTISME



INFORMATIONS





**3. LES JEUX VIDÉO
D'ACTION NE RENDENT
PAS INSENSIBLES
À LA VIOLENCE**



**4. CERTAINS JEUX
VIDÉOS DÉVELOPPENT
LES CAPACITÉS
ATTENTIONNELLES**



**5. LES RÉSEAUX
SOCIAUX NE RENDENT
PAS MOINS
EMPATHIQUES**



INFORMATIONS





**1. PAS D'ECRAN AVANT 3 ANS !
CHOISIR PLUTÔT DES
CONTENUS LUDO-ÉDUCATIFS**



**2. FAVORISER DES ACTIVITÉS
ESSENTIELLES AU BON
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT**



CONSEILS





**3. LES RÉSEAUX SOCIAUX
SONT AUTORISÉS DÈS 13 ANS,
RESPECTEZ L'ÂGE LÉgal**



**4. CHOISIR DES JEUX
ADAPTÉS À L'ÂGE
GRÂCE AU SYSTÈME PEGI**



CONSEILS





5. REGARDER ENSEMBLE LES ÉCRANS



6. S'INTÉRESSER À CE QUE FONT NOS ENFANTS SUR LES ÉCRANS ET LES AIDER À LES UTILISER



CONSEILS





**7. ÉVITER LES ÉCRANS
PENDANT LES REPAS
POUR UN MOMENT
D'ÉCHANGE**



**8. ARRÊTER LES
ÉCRANS AU MOINS
1 HEURE AVANT
DE S'ENDORMIR**



**9. MAINTENIR UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
CAR LES ÉCRANS
FAVORISENT LA
SÉDENTARITÉ**



CONSEILS





10. SURVEILLER LE TEMPS PASSÉ SUR LES RÉSEAUX POUR PRÉSERVER LE BIEN-ÊTRE DES ADOS



11. DONNER L'EXEMPLE EN LIMITANT NOS TEMPS D'ÉCRAN





GRÉGOIRE BORST

“ NOS ENFANTS FACE AUX ÉCRANS ”



CPTS
SUD TARN

Communauté Professionnelle Territoriale De Santé