

Le jeu prolongé sur écran est nocif pour les yeux des enfants en bas âge car cela les rend myopes.

Les ophtalmologistes mettent en garde : le fait de regarder longtemps et fréquemment de près un téléphone portable ou une tablette provoque une croissance excessive des globes oculaires et les enfants deviennent myopes. En outre, les bébés et les enfants en bas âge doivent d'abord apprendre à voir dans l'espace (en trois dimensions). L'écran plat l'empêche car les enfants ne peuvent pas prendre les objets dans leur main.

Les ophtalmologistes recommandent donc : Pas de PC, de téléphone portable, de tablette, de TV **en dessous** de 3 ans ! **Après** 3 ans, pas plus d'une demi-heure par jour, puis au moins à 30 cm de distance de l'écran. Pour un développement sain des yeux, il est important que les enfants passent au moins deux heures par jour à l'extérieur en pleine lumière.

(Recommandation du Congrès de la Société allemande d'ophtalmologie 2018)

Recommandations de l'organisation mondiale de la santé sur l'exercice quotidien, la durée du sommeil et les heures passées devant un écran de la petite enfance jusqu'à l'âge de cinq ans : [https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news\\_bv&snr=12809](https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809)

Pour en savoir plus sur les enfants et les médias : <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

## Règles pour les médias :

- Avant d'allumer l'appareil, définissez quand il faudra l'éteindre.
- Ne laissez pas votre enfant zapper ou cliquer au hasard.
- N'autoriser que des programmes et des jeux adaptés aux enfants et sans violence. (Cf. également le site Internet <https://www.flimmo.de/>)
- Tous les dessins animés ne sont pas destinés aux enfants.
- Parlez à votre enfant de ce qu'il a vu. Les films non traités perturbent le sommeil. Pour un sommeil sain, les écrans doivent être éteints 2 heures avant d'aller au lit.
- Les enfants croient ce qu'ils voient - éteignez les publicités et expliquez pourquoi.
- N'utilisez pas les médias pour récompenser, punir ou endormir votre enfant.
- Tous les écrans doivent être éteints lorsque vous mangez ensemble.
- La télévision et la console de jeu n'ont pas leur place dans la chambre des enfants.

### Contact :

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt / Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300  
[amt23@landkreis-rastatt.de](mailto:amt23@landkreis-rastatt.de)  
[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

et

Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen  
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS  
RASTATT



# DE 3 À 6 ANS



CONSEILS POUR UNE  
UTILISATION SAINNE DU  
TÉLÉPHONE PORTABLE /  
DE LA TABLETTE /  
DE LA TÉLÉVISION /  
DE LA CONSOLE DE JEUX

Les téléphones portables/tablettes/TV ainsi que les PC et les consoles de jeux font partie de la vie quotidienne de toutes les familles. Les enfants sont enthousiastes à ce sujet.

**Mais : 30 minutes par jour, c'est suffisant ! Davantage de nuisances pour le développement sain des enfants !**



**Ce dont les enfants de 3 à 6 ans ont besoin :**

- Des réponses aux nombreuses questions qu'ils se posent.
- Des parents qui leur parlent beaucoup afin qu'ils apprennent à parler correctement.
- Ils doivent faire des expériences (ressentir, goûter, sentir, toucher, essayer) pour apprendre de nouvelles choses.
- Les enfants apprennent en faisant et en essayant des choses eux-mêmes, pas en regardant !
- Les appareils électroniques rendent les enfants passifs et leur volent le temps dont ils ont besoin pour jouer et bouger.



**Jouez avec moi  
et non avec vos  
smartphones !**



*Afficher*

**Les parents sont des modèles :**

- ☺ N'utilisez les écrans que de manière ciblée et limitée. Éteignez quand votre enfant veut jouer ou parler avec vous.

**Pour que votre enfant apprenne tout ce qu'il doit savoir à l'école, voici quelques conseils pour la vie de tous les jours :**

- ☺ Le monde réel est plus important que le monde audiovisuel :
  - ☺ Jouer
  - ☺ Chanter
  - ☺ Peindre
  - ☺ Lire à voix haute
  - ☺ Bricoler
  - ☺ Se promener
  - ☺ Faire de la draïenne
  - ☺ Jouer ensemble avec d'autres enfants
  - ☺ Tâches ménagères en commun
  - ☺ Raconter
  - ☺ Se déchaîner
  - ☺ Construire
  - ☺ Excursions
  - ☺ Sport
  - ☺ Escalader
  - ☺ Patouiller
- ☺ Les périodes de repos et même l'ennui sont importants pour que les enfants puissent développer leurs propres idées.
- ☺ Les enfants doivent aller dehors tous les jours, même s'il pleut.
- ☺ Les enfants de 3 à 6 ans doivent faire de l'exercice pendant au moins 3 heures par jour, dont 1 heure d'effort modéré à intense. Tout cela aide vos enfants à bien se développer !