

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

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



Contact :

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt und Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tél. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



et

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen



DISTRICT
RASTATT



**Téléphone portable et
tablette :
Pas pour les enfants en
bas âge !**



Financé par

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Les appareils multimédias électroniques tels que les téléphones portables, les tablettes, les télévisions et les consoles de jeu sont nocifs pour les bébés et les enfants en bas âge.



Les bébés veulent

- ☺ entendre et écouter les voix de maman et papa
- ☺ jouer avec maman et papa
- ☺ être impliqué dans la vie quotidienne
- ☺ se déplacer librement sur le sol/une couverture (sans Maxi Cosi ni berceau)
- ☺ découvrir le monde de leurs propres mains
- ☺ câliner
- ☺ Faire chanter des chansons et écouter de la musique
- ☺ mettre tout dans leur bouche
- ☺ et à partir d'environ 6 mois, regarder des livres d'images

Les enfants de 1 à 3 ans veulent apprendre à parler, jouer, bouger et découvrir le monde !

Comment les enfants apprennent-ils à parler ?
Parce que maman et papa

- ☺ parlent aux enfants autant que possible
- ☺ regardent des livres d'images avec les enfants et les lisent à voix haute
- ☺ expliquent la vie quotidienne et nomment les choses

Les jeunes enfants âgés de 1 à 3 ans ne doivent pas jouer avec le téléphone portable ou la tablette.

- ☺ Pas de jeux sur téléphone portable/tablette/console
- ☺ N'utilisez pas non plus les applications pour enfants
- ☺ Ne pas regarder de séries (YouTube/TV) - y compris les programmes pour enfants
- ☺ Les enfants de moins de 3 ans ne peuvent pas apprendre en regardant un écran

Que peut faire un enfant en bas âge avec un téléphone portable ?

En compagnie des parents :

- ☺ prendre des photos
- ☺ regarder les photos
- ☺ passer un bref appel téléphonique ou sur Skype

Ne donnez pas le téléphone portable à votre enfant pour le faire taire !

Les bébés et les enfants en bas âge remarquent exactement si maman ou papa sont « là » avec leurs pensées et leurs sentiments pour eux ou s'ils sont distraits par le téléphone portable.

Les téléphones portables/PC/tablettes volent votre attention auprès de vos enfants.

Rangez consciemment votre téléphone portable ou éteignez la télévision pour jouer, parler, batifoler ou faire des câlins à votre enfant !



**Maman chérie, papa chéri,
pose ton téléphone portable et joue avec moi !**