



REPERES : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS ÉCRAN ENTRE 3 ET 6 ANS...

TEMPS ECRAN*

Recommandation : 20 minutes par jour d'écran maximum.

- **Pourquoi cette limite ?** Des études montrent qu'en cas d'exposition aux écrans les retards de développement psychomoteur et difficultés de la relation sociale sont réels.
- **Tablette / télé / DVD sous surveillance, privilégier les écrans interactifs avec un adulte, le lien social et les échanges sont très importants pour le développement de l'enfant.**
- Les écrans interactifs ou adaptés à l'âge peuvent favoriser certains apprentissages, attention cependant à **toujours regarder le programme avec votre enfant, respecter les âges indiqués pour les programmes, à bien délimiter des horaires à respecter** et discuter de ce qui a été visionné par l'enfant, les enfants ont du mal à dissocier la réalité du virtuel.
- **Si votre enfant fait une crise, discuter avec lui plutôt que d'utiliser les écrans.**
- **Pas d'écran dans la chambre, ni pendant les repas et le matin,** les écrans sont des capteurs d'attention dès 15 minutes d'utilisation, or votre enfant a besoin de cette attention pour les apprentissages.



ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Afin de favoriser le développement de votre enfant, encouragez-le à bouger 3 heures par jour minimum.



- **Favoriser les jeux et activités physiques ludiques,** à plusieurs, en extérieur, faire jouer l'imaginaire et la créativité de l'enfant par des personnages, en lui faisant inventer ses propres jeux...
- Proposer des parcours moteurs, lancer et attraper des objets, sauter par-dessus des obstacles, à un pied, courir, marcher sur une ligne, grimper, ...

SOMMEIL***

10 à 13h heures de sommeil par jour.

- **Horaire de coucher régulier.**
- A partir de 4 ans, certains enfants n'ont plus besoin de faire la sieste, la proposer avec conviction mais ne pas l'imposer forcément.
- Si l'enfant ne fait pas la sieste, proposer un moment de temps calme ou de détente.



*AAP - www.3-6-9-12.org – apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON

**OMS – www.mangerbouger.fr

***Recommend sleep - Dormir c'est vivre de l'INPES