Fiches pratiques

Repères : temps d'écrans, sommeil et activités physiques

De 3 à 6 ans

TEMPS D'ECRAN

Les recommandations :

20 min 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.
  L'adulte est un modèle pour l'enfant, éviter d'être vous-même sur les écrans lorsque vous êtes avec lui.
- 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. A cet âge, les enfants ont du mal à dissocier la réalité du virtuel.
- En cas de frustration ou désaccord, favoriser la communication, plutôt que d'avoir recours aux écrans.
- Pas d'écran dans la chambre, ni pendant les repas.
- Pas d'écran 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

Les recommandations :

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, **laisser place à 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, …

LE SOMMEIL

Les recommandations :

10 à 13h heures de sommeil par jour.

- Horaire de coucher **régulier.**
- A partir de 4 ans, certains 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.**

Pédiatrie
PÔLE RESSOURCE