

# Info santé



## Le temps d'écran



Combien d'écrans sont à disposition de mon enfant ?  
Types d'écrans



Télévision



Ordinateur



Téléphone



Tablette

*Ne pas oublier les consoles*

3 - 6 - 9 - 12



Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Avant 3 ans

L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps

Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans

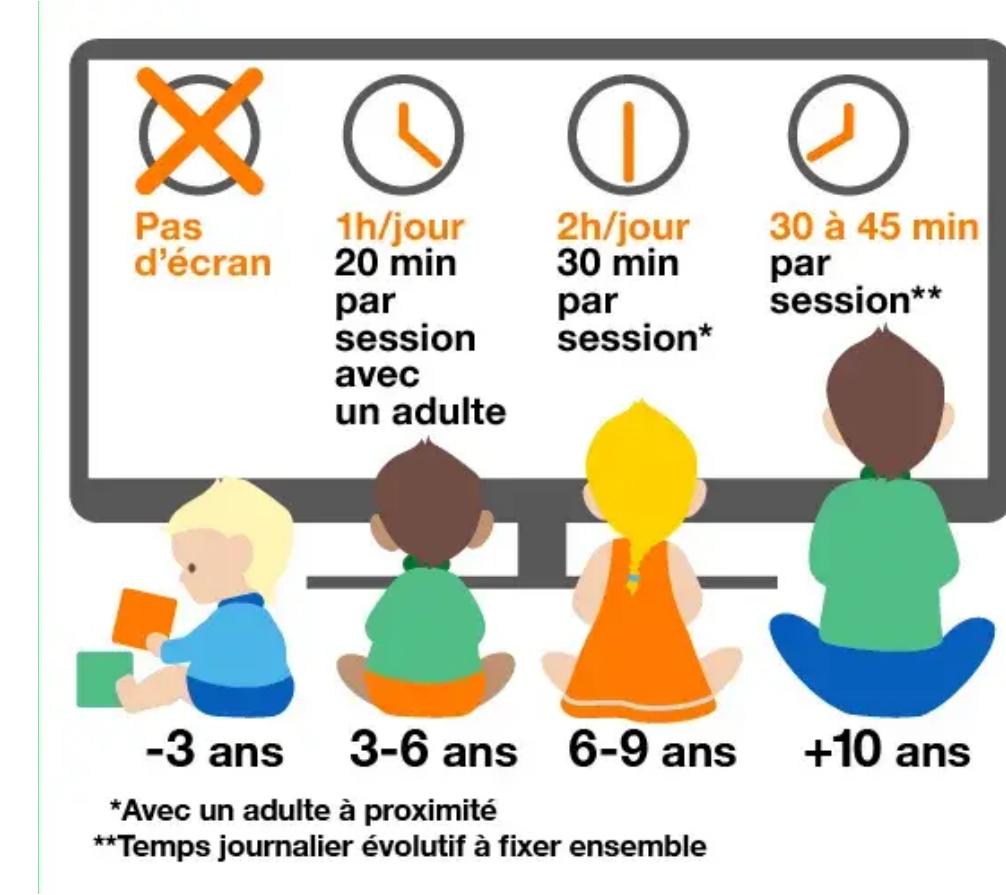
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

### Quelles peuvent être les conséquences ?

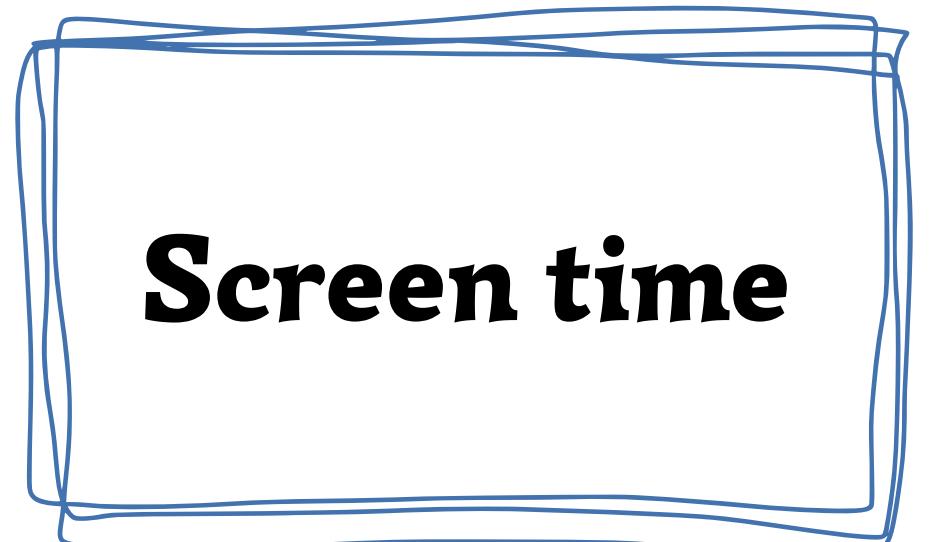


- Troubles du sommeil
- Ralentissement cognitif
- Troubles alimentaires
- Isolement
- Etc...



## How many kinds of screens are available to our children? Types of screen

# Health Info



Television



Computer

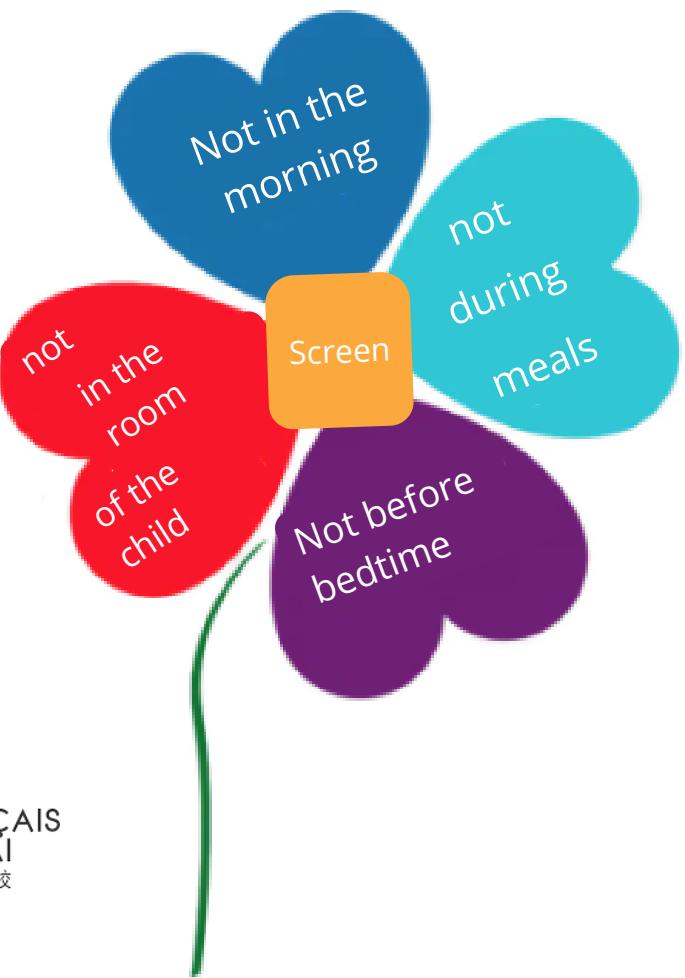


Phone



Tablet

*Don't forget the consoles*



### What can be the consequences ?

- Sleep disorder
- Cognitive slowdown
- Eating disorders
- Isolation
- Etc...

# 3 - 6 - 9 - 12



**Before 3y**  
Children need to learn to find their place in space and time

Play,  
Talk,  
Stop the TV

**From 3-6y**  
Children need to discover their sensory and manual skills

Limit screens, share with them, talk to them as a family

**From 6-9y**  
Children need to discover the rules of the social game

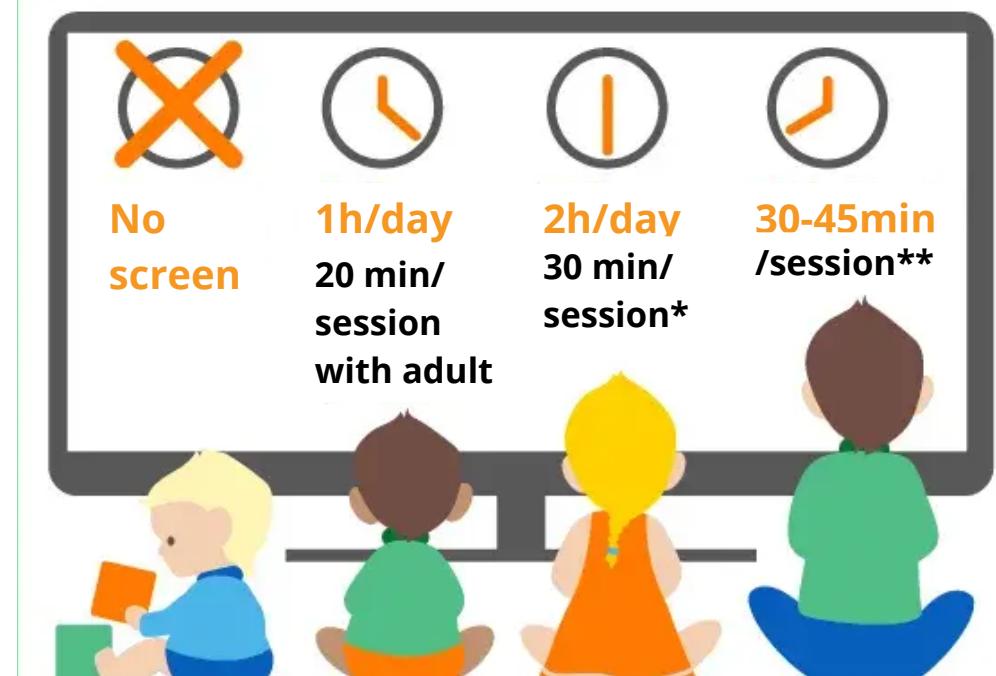
Create with screens, explain the Internet

**From 9-12y**  
Children need to explore the complexity of the world

Teach him to protect himself and how to communicate

**After 12y**  
The child begins to free himself from family references

Stay involved, he still needs you!



**-3 years    3-6 years    6-9 years    +10 years**

\*with an adult nearby

\*\*time/day to be decided together

# 健康与你



我们的孩子可以接触多少种屏幕？

## 屏幕类型



电视



计算机



手机



平板电脑

别忘了还有游戏机



## 后果何在？

- 睡眠障碍
- 认知减慢
- 饮食失调
- 孤立
- ...

3 - 6 - 9 - 12



12岁后  
孩子开始试图摆脱家庭束缚

3岁前

儿童需要学会在空间和时间中找到自己的位置

玩耍、聊天、禁止看电视

限制屏幕时间、和孩子分享和讲解屏幕

用屏幕创作，解释互联网

6-9岁  
9-12岁

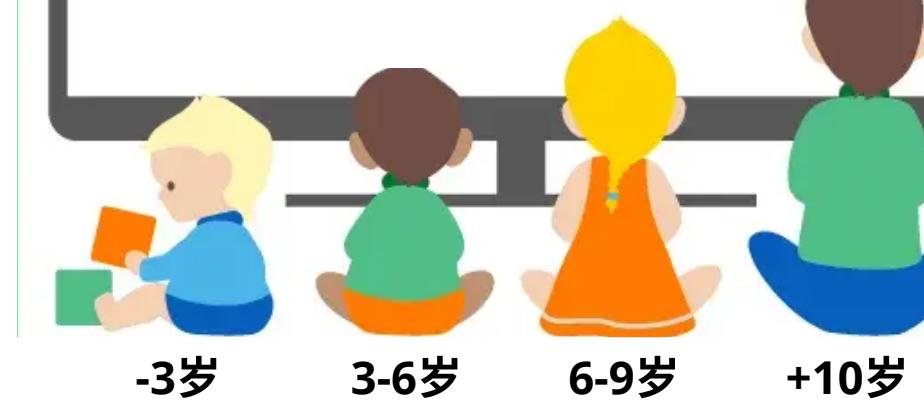
儿童需要发现自己的感官和动手能力

儿童需要探索世界的复杂性

12岁后

孩子开始试图摆脱家庭束缚

继续参与，他仍然需要你！



\*附近有成人陪伴

\*\*时间/日期共同决定



LYCÉE FRANÇAIS  
DE SHANGHAI  
上海法国外籍人员子女学校