

# GRANDIR SAINEMENT

dans le monde des médias numériques



*"Notre espoir est qu'autant d'enfants et d'adolescents que possible puissent grandir sainement, de manière à aborder leur avenir numérique en étant compétents."*

*Dr. Michaela Glöckler*

## CE QU'IL FAUT CULTIVER

pour grandir sainement



Pour développer leurs sens, les enfants ont besoin d'expériences directes: des phénomènes naturels, des expériences en dehors de chez eux, avec des animaux, des instruments de musique, etc.

Le développement cognitif est favorisé en pratiquant une activité physique intense et en consacrant beaucoup de temps au jeu libre et sans contrainte.

Pour le développement de la motricité fine et de la créativité, les encouragements fréquents à dessiner, pratiquer une activité artisanale, sculpter etc. sont très utiles.

Le contact direct en tête à tête avec d'autres personnes stimule le développement de la parole.

L'intérêt et l'attention portés par les parents à leur enfant hors la présence d'écrans renforce leur lien réciproque.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER

en ce qui concerne l'utilisation des écrans



Le temps passé devant un écran nuit à la maturation du cerveau en limitant la variété d'impressions sensorielles nécessaires à son développement: voir, entendre, goûter, sentir et toucher.

L'utilisation des écrans à un âge précoce peut engendrer des troubles du développement de la parole et de la concentration, de l'hyperactivité physique et une agitation intérieure.

Le temps passé devant l'écran gêne le rayon de mouvement de l'enfant et encourage l'absence de mouvement.

Les écrans remplacent le contact direct avec le monde réel et avec les autres.

L'utilisation excessive de moyens de communication vidéo perturbe la relation entre parents et enfants, et vice-versa.

## COMMENT DÉVELOPPER

une éducation responsable aux médias



Les moments d'affection intense envers votre enfant, caractérisés par des contacts physiques proches et nombreux, sont très importants pour la mère et l'enfant. Autorisez-vous ces moments de liberté!

Les moments de tranquillité sont importants pour votre bébé : cela lui permet de découvrir son corps et d'explorer son environnement.

Vous avez aussi besoin de temps pour vous reposer. C'est pourquoi habituez votre enfant à s'amuser tout seul. Même petit, un enfant peut y arriver.

Idéalement, l'environnement de la première enfance devrait être dépourvu de moyens technologiques.

Votre enfant n'a pas besoin de jouets qui utilisent des écrans. Leur surface sans relief et les opérations unilatérales qu'ils impliquent ne stimulent que de façon inadéquate le développement du cerveau.