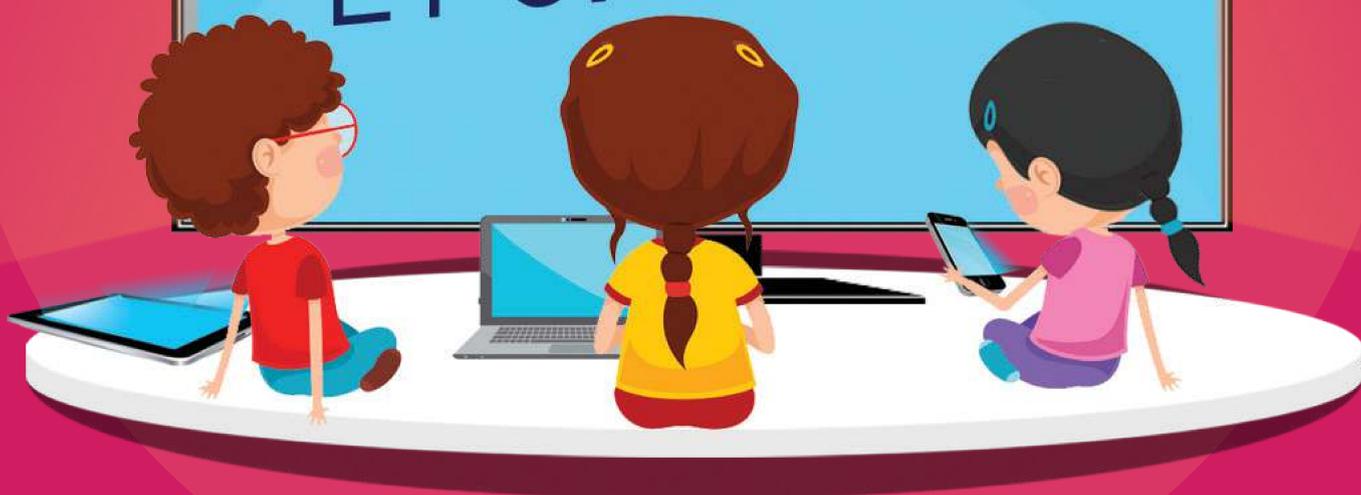


APPRIVOISER LES ÉCRANS ET GRANDIR



A TOUT ÂGE, ÉTABLISSEZ DES RÈGLES FAMILIALES

Limitez le temps d'écran, choisissez ensemble les programmes, parlez et créez autour de ce qui a été vu.

Fixez, dès le départ, des règles claires autour de l'utilisation des outils numériques.

Préférez des films adaptés à l'âge de votre enfant aux programmes télévisuels.

Ne laissez pas votre enfant seul devant les écrans. Rejoignez votre enfant et interagissez avec lui.

Prenez vos repas ensemble et faites-en des moments d'échange convivial, sans aucun écran.

Interdisez à votre enfant d'aller dormir avec un outil numérique.

Déterminez un endroit où tous les membres de la famille posent leur téléphone mobile au moment des repas et le soir à partir d'une certaine heure.

Donnez le bon exemple et évitez de tripoter votre smartphone ou de regarder la télévision lors des moments de vie familiale.

Décrétez que les outils numériques sont familiaux pour éviter que votre enfant se sente propriétaire d'une console ou d'une tablette.

POUR EN SAVOIR PLUS

PORTAIL SANTÉ
www.sante.lu/ecrans

Sante.lu

SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE

☎ 247 75500

✉ sap@dms.etat.lu

🌐 www.audiophonologie.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE
ANS AU SERVICE DES CITOYENS