

## TÉLÉPHONE PORTABLE, TABLETTE, TÉLÉVISEUR & AUTRES

Comme il est prouvé, la transmission d'un trop grand nombre de jeux et de films sur la tablette, le téléphone portable, le téléviseur & autres entraîne des troubles du sommeil et de la concentration, des troubles du comportement et des résultats scolaires plus mauvais. C'est pourquoi, nous vous donnons des conseils ici pour une meilleure manipulation des médias numériques dans le quotidien familial:

Soyez un exemple, mettez le téléphone portable et la tablette de côté et éteignez le téléviseur et la console de jeu. Prenez du temps l'un pour l'autre.



Informez-vous pour savoir ce que votre enfant joue et ce qu'il regarde. Pour les films, il y a par exemple des limites d'âges autorisées (FSK).

Concluez des arrangements avec votre enfant, qui définissent le moment et la durée du visionnage et du jeu.



Restez à proximité lorsque votre enfant joue, surfe ou regarde des films et soyez disponible pour d'éventuelles questions de la part votre enfant.

Parlez avec votre enfant de ce qu'il a vu, entendu ou lu.



Pour de plus amples questions, veuillez vous adresser à:

Équipe pédiatrie sociale et médecine pédiatrique. Téléphone: (0511) 616-23384, Email: jugendmedizin@region-hannover.de

Centres de consultation pour les parents, enfants et jeunes.  
Telefon: (0511) 616 - 23900  
www.hannover.de/  
netzwerkfamilienberatung

Combien de temps par jour mon enfant est-il autorisé à...?	
Âge en années	Téléphone portable, tablette, téléviseur, ordinateur, console de jeu
0-3	il vaut mieux ne pas du tout le regarder
3-6	en tout, max.30 min
6- 10	en tout, max.45- 60 min