

## Outils « Les écrans... et nous ! »



**Livret « Les écrans... et nous ! Avec les familles Agogo et Patro, observez les différences ! » / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 8p., 2016**

Pour limiter l'exposition des enfants aux écrans, se questionner sur l'utilisation que nous faisons des écrans en famille est une première étape.

Ce livret à destination des parents d'enfants de 0 à 6 ans, constitue un support d'échange pour les professionnels.

Sous forme de jeu, cet outil permet de comparer les attitudes des familles AGOGO (exposition excessive aux écrans) et PATRO (utilisation raisonné des écrans) face aux écrans et de s'interroger sur nos propres usages.

**Public :** Famille avec enfants 0 à 6 ans



**Livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé ! » / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 16p., 2017**

Utilisés sans modération, les écrans peuvent avoir des effets néfastes sur le développement cognitif, l'autonomie, les relations sociales, la santé, etc. Ce livret s'articule autour des thèmes « Notre cerveau face aux écrans », « La santé de nos yeux », « Protégeons notre sommeil », « Mangeons et bougeons », « La santé de nos oreilles » et « Accompagnons le développement de l'enfant ». Tout au long du livret, vous pourrez découvrir l'impact d'une exposition excessive des écrans sur la santé de l'enfant et avoir quelques

conseils pour une utilisation raisonnée afin de préserver le capital santé et le développement de l'enfant.

**Public :** Famille avec enfants 6 à 12 ans



**Affiches « Les écrans... et nous ! » / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 4 affiches, 2017**

Campagne de 4 affiches sur les thèmes « Ecran et santé » et « Ecran et parentalité ».

Chaque thème comporte deux affiches :

- Une affiche destinée à sensibiliser les familles sur l'impact des écrans sur la santé de l'enfant ou sur les relations familiales
- Une affiche permettant d'observer les différences en passant une journée dans les familles AGOGO et PATRO (utilisation raisonné des écrans).

Ces affiches ont pour vocation de sensibiliser les familles et d'être un support d'échanges (parents-enfants, parents-professionnels...)

Les affiches sont au format 40 x 60 cm.

**Public :** Famille, parents et enfants.

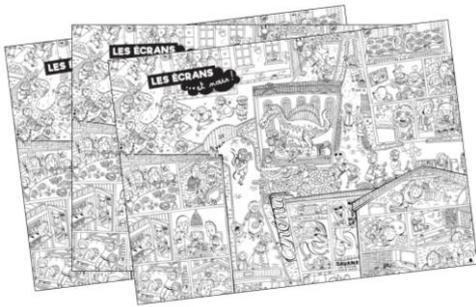


**Mon carnet personnel « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 16p., 2017

Le carnet personnel permet de comptabiliser sur une période de 10 jours le temps passé par les enfants devant les écrans. Sont associés à ce recueil, des questions autour des activités réalisées, du sommeil, de l'humeur. Ce support, utilisé dans le cadre d'activités réalisées en classe, constitue une première entrée en matière sur la thématique de l'usage raisonné des écrans.

L'objectif est, suite à l'utilisation du carnet, de proposer des temps de sensibilisation et d'échange avec les enfants.

**Public** : Enfants.



**Poster à colorier « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie, 2016

Plus qu'un simple coloriage, ce poster est un outil pédagogique permettant d'échanger sur les diverses utilisations des écrans (plus ou moins modérés), de s'interroger sur la place des écrans dans les relations sociales, de leur impact sur la santé mais aussi de découvrir quelques repères pour une utilisation raisonnée...

Il peut être utilisé sous différents angles, en grand groupe, en petit groupe voire même en individuel.

Les dimensions optimales sont de 49 x 65 cm, cependant, il pourra également s'utiliser au format 29,7 x 42 cm (A3).

**Public** : Enfants et jeunes adolescents