

# BOÎTE À 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 », 8 p., 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'échanges pour les professionnels.

Sous forme de jeu, cet outil permet de comparer les attitudes des familles AGOGO (exposition excessive aux écrans) et PATRO (utilisation raisonnée 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 », 16 p., 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 40 x 60 cm, 2017

Campagne de 4 affiches sur les thèmes « Écran et santé » et « Écran 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 raisonnée des écrans).

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

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 », 16 p., 2017**

Le carnet personnel permet de comptabiliser sur une période de 10 jours le temps passé par les enfants devant les écrans. Sont associées 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 modérées), de s'interroger sur la place des écrans dans les relations sociales, 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 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**



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

Exposition de 4 enrouleurs sur les thèmes « Écran et santé » et « Écran et parentalité ». Chaque thème comporte 2 enrouleurs :

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

Cette exposition a pour vocation de sensibiliser les familles et d'être un support d'échanges (parents-enfants, parents-professionnels...). Les enrouleurs sont au format 85 cm x 200 cm, sur structure aluminium.

**Public : Famille, parents et enfants**



Visuel temporaire

**Plaquettes « #Parents#Ados, connectons-nous ! » / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 3 plaquettes A5, 2018**

Pour éviter les conflits, protéger les adolescents et les aider à se construire, avoir des repères concernant l'utilisation des écrans est nécessaire. Ces plaquettes, à destination des adolescents et de leurs parents, constituent un support d'échanges et permettent de trouver des pistes pour gérer les écrans au quotidien.

Trois thèmes sont abordés : - La place du téléphone portable en famille  
- Les réseaux sociaux  
- Les jeux vidéos

Ces outils abordent les éléments positifs, les points de vigilance à avoir et des conseils pratiques concernant l'usage des écrans chez les adolescents.

**Public : Famille avec adolescents de 12 à 18 ans**

Outils consultables sur le site [www.normandie.mutualite.fr](http://www.normandie.mutualite.fr)

**CONTACT :** Mélanie GOUET, Assistante prévention et promotion de la santé - Mutualité Française Normandie – [melanie.gouet@normandie.mutualite.fr](mailto:melanie.gouet@normandie.mutualite.fr) / 02 31 94 96 96