



DÉFI

UNE SEMAINE TROP D' SANS ÉCRANS

DU 20 AU 24 MAI

SEREZ-VOUS CAPABLE
DE MAÎTRISER VOS ÉCRANS
PENDANT 1 SEMAINE ?

ATELIERS
GRATUITS

Les professionnels de l'enfance ont constaté depuis quelques années un changement significatif au niveau des comportements des élèves ainsi qu'au niveau des apprentissages : troubles de l'attention, troubles de l'humeur (colères, pleurs, crises), troubles du comportement (opposition massive, agressivité, impulsivité).

C'est pourquoi la ville et ses associations se mobilisent et invitent les enfants de 3 à 11 ans à relever le défi d'une semaine sans (trop d') écrans.

MOINS D'ÉCRANS ET PLUS DE TEMPS POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES !

MARDI 21 MAI

14H - 19H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !

Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

14H - 19H : TOUS LES JOURS 1 JEU

Découverte d'un jeu de société

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

16H30 - 17H30 : VENEZ JOUER EN FIN DE JOURNÉE !

Médiathèque de l'Ancre - Carnon

16H30 - 18H : LES P'TITS SPORTIFS

Fais le plein d'activités ! Basket, tennis, disc golf...

Plaine des Sports - terrain de basket

17H30 - 19H30 : L'ATELIER DES P'TITS CHEFS

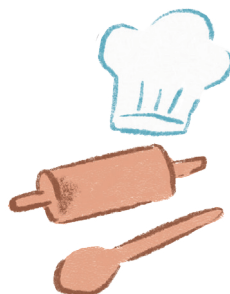
Je compose, j'épluche, je composte, je déguste !

Mauguio Enfant d'Abord - Salle Prévert

• Inscriptions : 06 61 26 29 24

19H30 - 21H30 : BAL FAMILIAL ET CONCERT

MJC - Salle Prévert





MERCREDI 22 MAI

10H - 18H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !

Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

10H - 18H : TOUS LES JOURS 1 JEU

Découverte d'un jeu de société

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

10H - 12H : LA BOÎTE À RÊVES

Transforme ta boîte à chaussures en boîte à rêves !

MJC Mauguio - À partir de 6 ans

• Inscriptions : secretariat.mjc.mc@gmail.com 04 67 29 34 99



10H - 12H / 14H - 17H : LES P'TITS EXPLORATEURS

Découvre le château grâce à ton livret jeux !

Château des Comtes de Melgueil - Mauguio

10H30 : JEUX POUR LES LOULOUS

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

11H - 12H : ÉVEIL MUSICAL PARENTS - ENFANTS (3-6 ANS)

Découverte de la musicalité, des sons et des rythmes

École de musique - 10 places maximum

• Inscriptions : emmauguio34@gmail.com



14H - 17H : VENEZ JOUER !

Médiathèque de l'Ancre - Carnon



14H30 - 16H30 : JOUONS POUR RIRE

Jeux de société pour tous

MJC Mauguio

15H - 17H : MERCREDI EN FAMILLE

Flanez le long d'un parcours surprise en appréciant le paysage !

MJC Carnon

• Inscriptions : evs.mjc.carnon@gmail.com 06 56 70 84 83

16H : HISTOIRES LUES AU CHÂTEAU

Château des Comtes de Melgueil - Mauguio

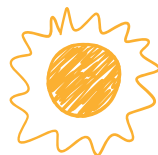
16H30 - 18H : LES P'TITS SPORTIFS

Fais le plein d'activités ! Basket, tennis, disc golf...

Plaine des Sports - terrain de basket



VENDREDI 24 MAI



10H - 18H : DEVIENS UN BIBLIO-ATHLÈTE !

Épreuves sous forme de quizz, défis, livres à trouver, énigmes...

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

10H - 18H : TOUS LES JOURS 1 JEU

Découverte d'un jeu de société

Atelier proposé toute la semaine !

Médiathèque Gaston Baissette - Mauguio

18H30 : LES ÉCRANS, OUI, MAIS COMMENT ?

Projection vidéo Draw my life, burger quizz et apéro partagé

MJC Carnon

• *Inscriptions : evs.mjc.carnon@gmail.com 06 56 70 84 83*

**SANS OUBLIER LA FÊTE DE LA NATURE
LE SAMEDI 25 MAI DE 10H À 18H
AU PARC PAYSAGER DE MAUGUIO !**





4 TEMPS SANS ÉCRAN

POUR UNE MEILLEURE MAÎTRISE DES ÉCRANS ET POUR ÉVITER LES CONSÉQUENCES À LONG TERME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ÉCRANS, LE COLLECTIF COSE (COLLECTIF SUREXPOSITION ÉCRANS) A MIS EN PLACE LE DISPOSITIF "4 TEMPS SANS ÉCRAN" :



PAS D'ÉCRAN LE MATIN

L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides à l'écran, son attention s'épuise en 15 minutes. Or, l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. Un enfant qui regarde un écran le matin arrivera en classe avec son quota d'attention épuisé et aura donc de grosses difficultés de concentration. Ses résultats scolaires en seront impactés.

PAS D'ÉCRAN AVANT LE COUCHER

L'image animée ainsi que la lumière bleue diffusées par l'écran sont toutes deux stimulantes. En effet, elles annulent l'effet de l'hormone régulatrice du sommeil, la mélatonine, qui empêche l'enfant de s'endormir naturellement.

PAS D'ÉCRAN DURANT LES REPAS

La télévision allumée pendant les repas empêche toute conversation entre les parents et l'enfant. Le risque au long terme impacte l'enrichissement du vocabulaire chez l'enfant.

Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2h de TV quotidienne multiplient par 3 le risque des retards de développement du langage. De plus, le contenu anxiogène de certains programmes TV (dont les informations) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant, même s'il vous paraît trop jeune.

MOINS D'ÉCRANS POUR PLUS D'ACTIVITÉS !

La TV OK, mais après ? Voici une petite liste d'activités à partager en famille ou entre amis :

- Aller dans l'une des médiathèques de Mauguio ou de Carnon et y découvrir des spectacles, lectures, jeux et autres animations
- Aller se balader au parc paysager, à la plaine des sports, à l'étang de l'or, au zoo...
- Faire du vélo, de la trottinette ou marcher le long de la voie verte
- Faire des jeux de société, de constructions, d'imitations (dînette, déguisement, poupée...)
- Faire de la peinture, du dessin, de la pâte à modeler, de la création d'objets
- Faire des jeux de ballons, de raquettes...

