



" MAÎTRISONS NOS ÉCRANS "

DÉFI !

« 1 SEMAINE SANS ÉCRAN »

du 27 Janvier au 2 Février 2020

La communauté éducative lance un défi aux enfants et aux parents :
Serez-vous capable de maîtriser vos écrans pendant 1 semaine ?
Une semaine pour réfléchir à « Possède-t-on un écran, ou est-ce l'écran qui nous possède ? »

QUAND ?

Du Lundi 27 Janvier au dimanche 2 Février 2020

QUELS ÉCRANS ?

Portable, tablette, ordinateur, jeux vidéos, télévision.

POURQUOI ?

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).



Un médecin de la P.M.I. (Protection Maternelle Infantile) a réalisé une vidéo expliquant ces phénomènes :
Vidéo du Dr Anne Lise Ducanda : <https://www.youtube.com/watch?v=9-eldSE57Jw>

LES CONSÉQUENCES À LONG TERME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ÉCRAN :

Obésité, troubles du sommeil, inadaptation sociale, agressivité, addiction, retard de langage, retard de lecture, troubles de l'attention, hyperactivité, diminution de la créativité, tensions familiales et scolaires massives.

Pour une meilleure maîtrise des écrans :
Suivez le dispositif «**4 temps sans écran**»
proposé par le Collectif CoSe.



1 Pas d'écran (télévision, DVD...) le matin

- * Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et **qui ne parvient plus à se concentrer !**
- * Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

2 Pas d'écran durant les repas

- * La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.
- * Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

3 Pas d'écran avant de s'endormir

- * Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
- * L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.



4 Pas d'écrans dans la chambre d'enfant

- * La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
- * Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
- * Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

QUELLES ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS FAIRE AVEC VOS ENFANTS ?

(vous pouvez cocher les cases à chaque fois que vous en réalisez une)

- Médiathèques G. Baissette et de l'Ancre (livres , spectacles, animations...)
- Balades au parc, à la mer, à l'étang, à la plaine des sports, à l'espace de jeux, Grammont, au Zoo du Lunaret (gratuit), en garrigue.
- Activités à faire pendant les balades :
Observer les animaux, les végétaux, dessiner un paysage, faire l'empreinte d'un tronc d'arbre avec une craie et une feuille, prendre des photos, ...
- Jeux de société (à la maison, ou à la Barak à jeux à Odysseum)
- Lecture de livres
- Cuisiner
- Bricoler (création d'objets en papier, carton,...)
- Vélo, trottinette, patins à roulettes
- Planter des graines (lentilles, haricot, pois chiche...) dans un pot puis les observer pousser.
- Jardiner
- Peindre, dessiner, pâte à modeler
- Jeux de construction (Légo , duplo, playmobil, Kapla...)
- Jeux d'imitation (poupées, château fort, garage, dinette, déguisements, faire des cabanes avec des cartons/ des draps/ des coussins...)
- Visite de la galerie Morastel à Mauguio (Gratuite)
- Faire du sport : jeux de ballons (football, handball, volleyball, basketball...), jeux de raquettes (tennis, badminton, ping pong...) , course à pied, ...
- Visiter le jardin de la Motte
- S'ennuyer, rêver, penser



MAÎTRISONS NOS ÉCRANS

AIDES ET CONSEILS

Parents/Enfants/ Ados

Ouvert à tous - Gratuit

SEMAINE SANS ÉCRAN



du 27 janvier au 2 février



LES ÉCRANS, LES USAGES, PARLONS-EN !

MÉDIATHÈQUE G. BAISETTE
MARDI 21 JANVIER - 20H

2 ATELIERS PARTICIPATIFS autour des thématiques :

- Appréhender les écrans (3 - 6 ans)
- Maîtriser les écrans (6 - 10 ans)
Réguler l'usage (à partir de 11 ans)



1 Escape Game - Pour les 6^{ème} / 5^{ème} - Places limitées
Sur inscription au service scolaire avant le 20 janvier - 04 67 29 05 29

1 espace ludique dédié aux 5-10 ans (jeux, lecture, animations...) encadré par des professionnels



UNE QUESTION, UN TÉMOIGNAGE?

N'hésitez-pas à renseigner les coupons prévus à cet effet, disponibles au sein de l'établissement scolaire. Ces derniers seront lus lors des ateliers, par les professionnels (anonymat garanti).

RENSEIGNEMENTS : Service scolaire - 04.67.29.05.29

