

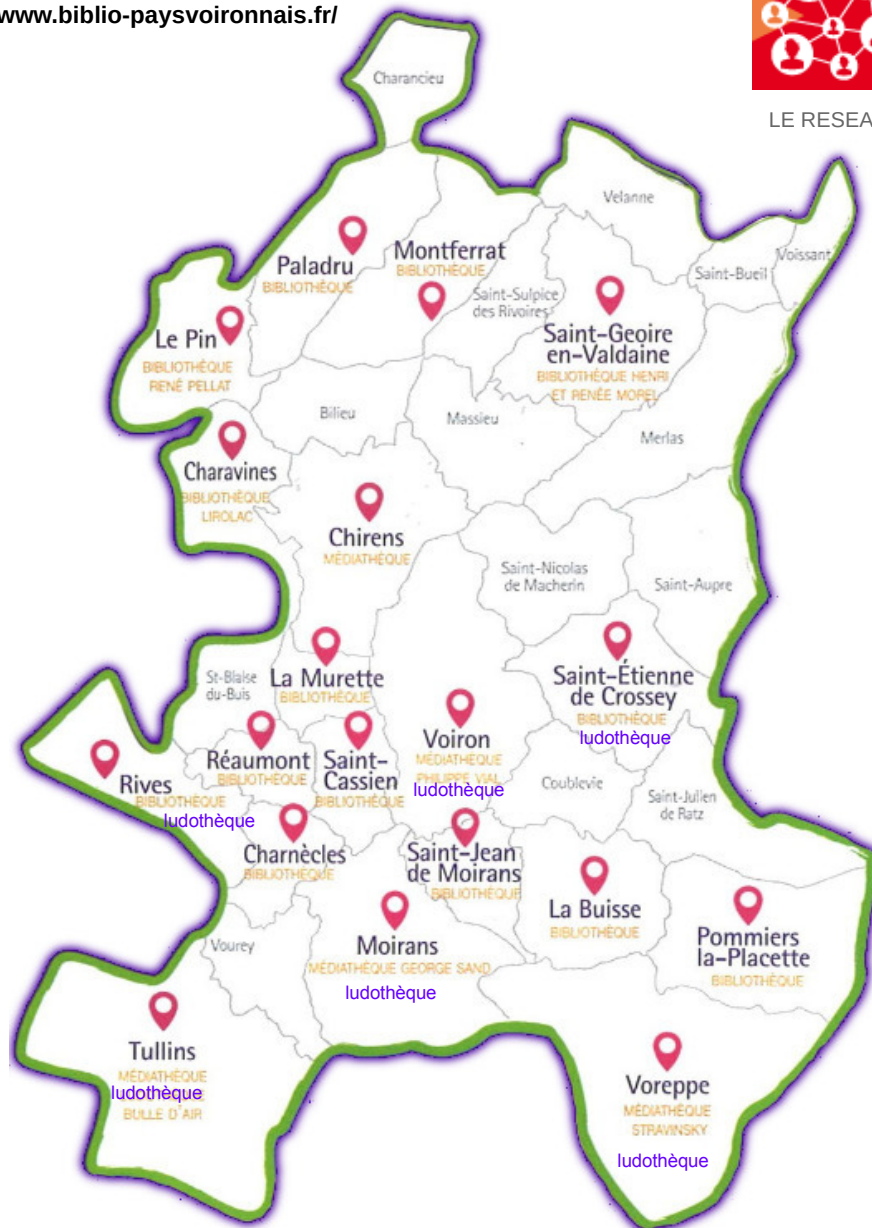


Ludothèques et médiathèques

<http://www.biblio-paysvoironnais.fr/>



LE RESEAU



Moins de temps avec les écrans, cap ?

Relève le défi

29/03 - 5/04 2019

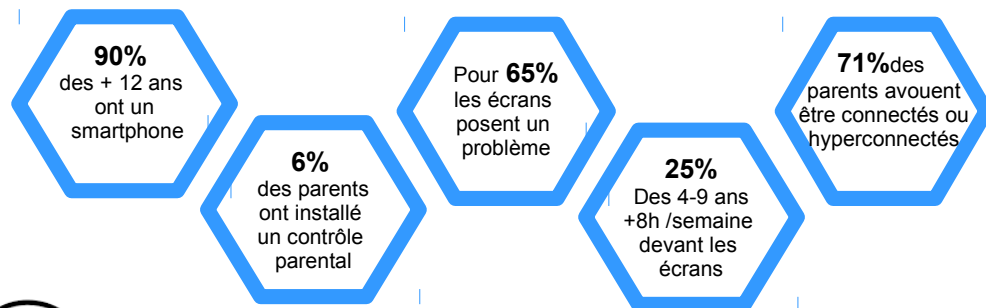


Journal de bord *6-11 ans*



Pourquoi ce défi ?

- Les impacts des écrans sur les enfants : un enjeu majeur de santé publique
- Une enquête réalisée : **114 familles** de 22 communes du Pays Voironnais



Témoignages de parents

“On finit par trouver la télé moins pire qu’Internet ou les jeux vidéo incontrôlables chez les copains”

“La petite de 2 ans ½ est la plus virulente au moment d’éteindre les écrans”

“Je me laisse déborder car j’en profite pour faire ce que je n’ai pas le temps de faire”

“C’est la nounou des ados !”

“C’est difficile quand on récupère les enfants après qu’ils ont regardé les écrans”

“Pour le moment on contrôle, parce qu’ils ne sont pas encore adolescents”

“Quand l’aîné regarde, c’est difficile d’interdire au petit de regarder”

“Avec mon fils de 12 ans, les écrans deviennent une source de conflits quotidiens, avec des punitions”

“Mes aînés de 15 et 17 ans sont tout le temps connectés mais c’est normal, c’est des ados”

“On croit savoir ce qu’ils font sur les écrans mais on n’est pas derrière tout le temps”

“La menace de les priver d’écrans est un moyen de pression efficace pour les résultats scolaires”

“Les enfants monopolisent les écrans ; si j’enlève la télé, ils prennent l’ordinateur”

“On essaie de contrôler les écrans, mais le collège leur donne une tablette, ça ne nous aide pas !”

POINTS

Samedi

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

TOTAL défi 2

#DEFI 3

Pendant le défi, comment t’es-tu senti ?

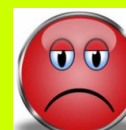
Choisis ton smiley pour ces 3 questions :



= Oui, facile, bien passé



= Bof, moyen, ça dépend



= Non, trop difficile

1) Es-tu arrivé à passer moins de temps devant les écrans ?

2) As-tu passé de bons moments en famille, avec tes amis ?

3) Aurais-tu envie de recommencer ?

#DEFI 2

COMPTE TES POINTS

Un temps sans écran = 1 point



Le matin avant d'aller à l'école

Samedi **01** Dimanche **01**
 Lundi **01** Mardi **01**
 Mercredi **01** Jeudi **01**
 Vendredi **01**



Pendant les repas

Samedi **01** Dimanche **01**
 Lundi **01** Mardi **01**
 Mercredi **01** Jeudi **01**
 Vendredi **01**



Dans mon lit

Samedi **01** Dimanche **01**
 Lundi **01** Mardi **01**
 Mercredi **01** Jeudi **01**
 Vendredi **01**



Je n'ai pas d'écran allumé dans la chambre

Samedi **01** Dimanche **01**
 Lundi **01** Mardi **01**
 Mercredi **01** Jeudi **01**
 Vendredi **01**

4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.



La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



Partie à remplir tous les jours par l'enfant

Du 29 mars au 5 avril 2019

#DEFI 1

LES REGLES

Chaque jour et à chaque moment de la journée :

- Colorie la case en **vert**, si tu n'as pas utilisé d'écran
- Colorie la case en **orange**, si tu es seul devant un écran
- Colorie la case en **bleu**, si tu es devant un écran en groupe (famille, amis, école)



	Avant le petit déjeuner	Matin	Déjeuner	Après-midi	Après l'école	Dîner	Avant le coucher
SAMEDI 30							
DIMANCHE 31							
LUNDI 1er							
MARDI 2							
MERCREDI 3							
JEUDI 4							
 VENDREDI 5							