

PAS D'ECRAN AVANT DE DORMIR

L'image animée et la lumière bleue diffusée stimulent le cerveau avant l'endormissement.

L'enfant met plus de temps à s'endormir et son sommeil ne le repose pas.

PAS D'ECRAN DANS LA CHAMBRE

Le temps de sommeil est diminué. Les parents ne contrôlent pas le contenu diffusé.

Sans écran, l'enfant joue à toutes sortes d'autres jeux nécessaires à son développement.



LA REGLE "3 - 6 - 9 - 12"
Serge Tisseron, psychiatre et
psychologue
sergetisseron.com



Moins de 3 ans :
0 écran.



Moins de 6 ans :
20 minutes par jour (TV,
smartphone, tablette).



Moins de 9 ans :
30 minutes par jour (écrans,
console avec jeux adaptés).



Moins de 12 ans :
30 minutes par jour (écrans,
accès internet avec contrôle
parental).

Après 12 ans :
Accès possible aux réseaux
sociaux.



Ecole DOISNEAU
CHERBOURG-en-Cotentin



École Buisson-Zola
Tourlaville
Cherbourg-en-Cotentin



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

Collège Ingénieur CACHIN
Cherbourg en Cotentin

DEFI SANS ECRAN

ON ESSAYE ?

Apprivoiser
les écrans
et grandir

**0 smartphone, 0
tablette, 0 ordinateur,
0 console,
0 télévision, 0 écran...**

SAUREZ-VOUS RELEVER LE DEFI ?

Chaque trimestre, l'école vous propose une journée puis plusieurs journées sans écran. Il s'agit d'un défi ludique sans aucun caractère obligatoire. Chacun fait comme il veut et il n'y a rien à gagner sauf le plaisir de la réussite ! Une seule règle :

**0 ECRAN PENDANT
24, 48, 72 HEURES...**

OBJECTIFS

Sensibiliser les parents et les enfants aux conséquences d'une utilisation abusive des écrans.

Dans cette brochure, des conseils tirés d'études scientifiques.

UN DEFI !

Relever (ou non !) le défi, (re)découvrir d'autres activités (sport, jeux, lecture, se promener, s'ennuyer...)

ET APRES ?

Réfléchir ensemble à l'école, entre enfants, en famille, dire si on a réussi le défi ou non, donner son expérience, expliquer les activités effectuées,

PAS D'ECRAN LE MATIN

L'enfant qui regarde un écran le matin "fatigue son attention". En classe, cet enfant bouge, parle, fait tomber ses affaires. Il ne peut plus se concentrer.

PAS D'ECRAN AUX REPAS

Un écran allumé pendant les repas empêche les discussions en famille. L'enfant ne peut pas acquérir un vocabulaire suffisant et un langage adapté. Il peut avoir un retard de langage.