



PENDANT LES REPAS

Le temps du repas est un temps d'échanges important avec les membres de la famille (raconter sa journée, ses petits bonheurs et ses petits malheurs...) Plus un enfant parle, plus il aura de vocabulaire et plus son langage sera riche.

Privilégiez des temps d'échanges avec vos enfants.

Certains programmes, comme le journal télévisé, montrent des images qui peuvent entraîner des changements dans le comportement de l'enfant et rendre difficile la gestion de ses émotions (même s'il est trop jeune pour comprendre ce qu'il voit).

Lui expliquer ne suffit pas.

Soyons attentifs aux contenus et aux images présentés aux plus jeunes.



DANS LA CHAMBRE

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant n'est pas indispensable.

Dans sa chambre, l'enfant joue, lit, dessine, rêve, parle...

Sans écrans, il pratique des activités nécessaires au bon développement de sa pensée, de son attention et de sa vie en société.

Préférez l'accès aux écrans dans une pièce de vie commune en étant vigilant au temps consacré à ces supports.

DERNIER CONSEIL

RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

Un avis est donné par des spécialistes limitant l'accès à certains jeux, films ou programmes télévisés. Respectez-les ! La présence de l'adulte à côté de l'enfant ne diminue pas le pouvoir de l'image et les émotions provoquées.

Comme à l'école, accompagnons les enfants dans l'utilisation des écrans.

PENDANT LES JOURS D'ÉCOLE



LE MATIN

Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

L'enfant qui regarde les écrans le matin se fatigue avant d'arriver en classe. Un enfant fatigué ne parvient plus à se concentrer aussi bien ! Il ne mobilise plus son attention volontaire, nécessaire pour le travail scolaire. Cela peut avoir un impact sur ses résultats.

Évitez dans la mesure du possible l'accès aux écrans avant d'aller à l'école.



AVANT DE SE COUCHER

Le sommeil qui se forme avec les dernières images vues 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 **empêche l'enfant de s'endormir naturellement.**

Préférez des activités sans écrans juste avant de se coucher.

Mettre en place ces 4 temps sans écrans dès aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux :

- ★ Son langage
- ★ Sa pensée
- ★ Son imagination
- ★ Sa capacité à être seul
- ★ Son autonomisation
- ★ La distinction entre le réel et le virtuel

<http://acver.fr/d8s>

