Sainte-Geneviève des-Bois

# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL

Guide pratique pour accompagner nos enfants dans leurs usages des écrans.

Projet Educatif de Territoire de Sainte-Geneviève-des-Bois

#sgdb91

— @villesgdb91 —

# LES ÉCRANS DE NOTRE QUOTIDIEN

## CONSOLE PORTABLE ET FIXE

Pour jouer à des jeux vidéo

## SMARTPHONE ET TABLETTE

Pour regarder de courtes vidéos, jouer via des applications ou aller sur les réseaux sociaux

## ORDINATEUR PORTABLE ET FIXE

Pour travailler, aller sur internet, jouer à des jeux en ligne ou aller sur les réseaux sociaux

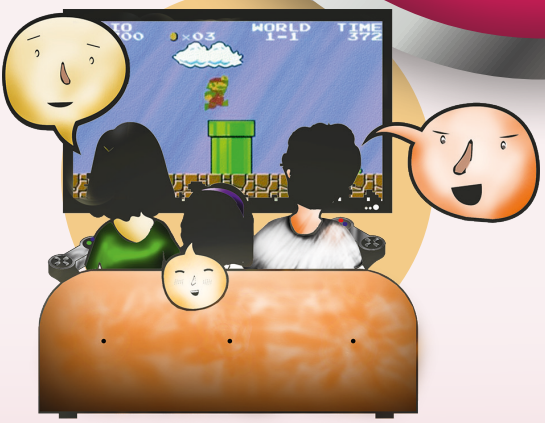
## TÉLÉVISION

Pour regarder des dessins animés, les informations ou des émissions

# DES OUTILS UTILES MAIS...

Les ressources offertes par internet et les outils numériques variés ont transformé les loisirs, puis l'apprentissage, l'éducation et la formation culturelle des enfants de tous âges. Ils sont sources d'informations et permettent de passer des moments conviviaux ou de rester proche des personnes qui nous sont éloignées.

Les écrans se révèlent donc être des outils incontournables à condition d'adapter leur usage à chaque âge.



# LES RISQUES DE L

**Laisser nos enfants seuls face à leur**
**autant physiques que psychiques. Ils**

## L' ADDICTION

L' enfant développe une dépendance aux écrans, qu'il s'en serve pour jouer, utiliser les réseaux sociaux ou regarder des vidéos, dès lors que le temps qu'il y passe n'est pas maitrisé. Il ressent alors un sentiment de vide, voire de manque, lorsqu'il en est privé.

## LE CYBERHARCÈLEMENT

Intimidations, insultes, moqueries, rumeurs ou encore menaces sont autant de danger qui guettent les enfants face à leurs écrans.
Le sentiment d'impunité peut les pousser à devenir harceleur ou à se taire quand ils sont en situation de harcelé.

## L'ISOLEMENT SOCIAL

En jouant ou en étant sur les réseaux sociaux, l'enfant est absorbé par son écran et n'interagit plus avec son environnement réel. L'isolement social entraine des troubles émotionnels et comportementaux de la personnalité comme l'anxiété, les paniques, les addictions, les dépendances, la violence etc.

# A SUREXPOSITION

**écran, c'est les exposer à des dangers peuvent prendre de multiples formes.**

## LA PERTE DE REPÈRES

S'il n'est pas accompagné dans l'utilisation des écrans, personne ne peut expliquer à l'enfant comment faire la part des choses entre le réel et le divertissement. Il est alors surexposé aux fausses informations et aux images choquantes.

## L'INSOMNIE

La présence d'écran dans la chambre de l'enfant lui ôte toute limite d'utilisation. Il saisit alors cet espace de liberté mais n'a pas la capacité de se réguler. Il tombe finalement de fatigue et les insomnies nuisent à sa santé.

## LA SANTÉ

La santé psychique est mise en danger pour les enfants trop exposés aux écrans. En situation d'éloignement des écrans, ils peuvent alors ressentir de la tristesse, un sentiment de vide, de l'anxiété, voire un mal être pouvant déboucher sur un comportement agressif.
La lumière bleue produite par les écrans LCD entraîne une fatigue pour les yeux, responsable d'un vieillissement prématuré de la rétine. Enfin, l'inactivité physique face aux écrans peut mener à une obésité infantile.

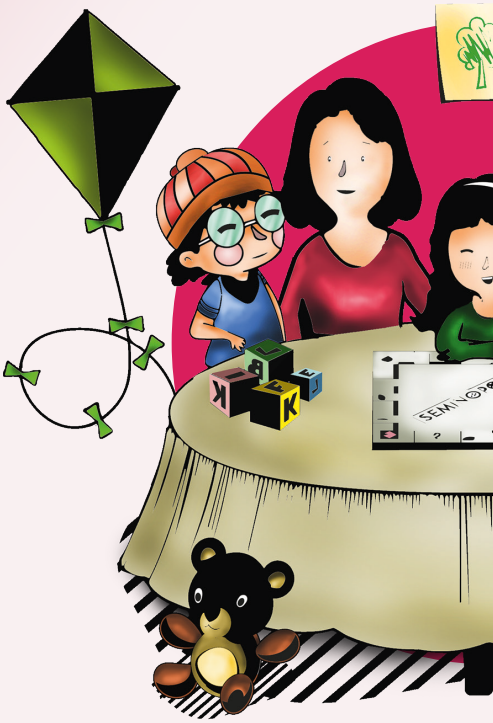
# BIEN VIVRE AVE

## Éduquer et accomp

## DÉFINIR UN CONTRAT TEMPS

Le temps d'une chanson ou d'une partie ? Avant de lui donner accès à l'écran, déterminez avec votre enfant le temps qu'il pourra y passer en fonction de son âge et de son usage.

Le temps peut être contrôlé par un simple minuteur de cuisine, que l'enfant pourra régler lui-même en fonction du temps qui aura été défini par le parent.



## PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

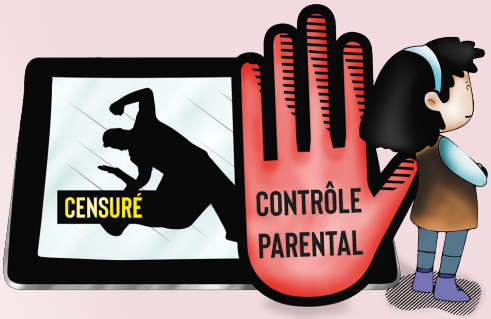
D'une manière générale, les couleurs et les lumières des écrans ont un effet hypnotique pour les enfants. Avant 3 ans, leur cerveau n'est pas assez mûr pour assimiler les informations et c'est le développement de l'enfant qui s'en trouvera perturbé : retard de langage, déficit de concentration, attitude passive....

## PROPOSER DES

De nombreuses activités peuvent être propo plusieurs. Lui proposer de vous aider dans vos une activité créative permettra à votre enfant

# C LES ÉCRANS

## agner au quotidien




## INSTALLER UN CONTRÔLE PARENTAL

De nombreuses applications, gratuites ou non, permettent aux parents de contrôler les risques encourus par leurs enfants. Ils peuvent alors maitriser le temps passé, mais aussi les sites visités ou applications utilisées, les échanges en ligne et les données diffusées.

## ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS

À vous de montrer l'exemple en laissant de côté vos écrans pour passer du temps avec votre enfant. Profitez-en pour parler ou jouer avec lui, le stimuler et renforcer la relation.

## ANTICIPER LES SORTIES

Que ce soit dans une salle d'attente, au restaurant ou même en voiture, prévoyez une activité qui pourra occuper votre enfant le temps où il en aura besoin.

## ALTERNATIVES

sées à l'enfant pour qu'il puisse s'occuper seul ou à
tâches quotidiennes, écouter des histoires ou réaliser
de gagner en responsabilité, autonomie et créativité.

Sainte-Geneviève des-Bois

# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL

Depuis 2014, le Projet Éducatif de Territoire réunit tous les acteurs de la communauté éducative (services municipaux, Éducation Nationale, parents d'élèves et associations) à Sainte-Geneviève-des-Bois pour apporter des réponses à des problématiques éducatives préalablement définies. En 2019-2020, le PEdT travaille notamment sur « le calme, la concentration et la gestion des émotions ».

Projet Éducatif de Territoire
Mairie Annexe - rue Emile Kahn
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois
Tél.: 01 69 46 80 23
pedt@sgdb91.com

## Pour aller plus loin :

www.3-6-9-12.org

www.e-enfance.org

www.clemi.org

© Ville de Sainte-Geneviève-des-Bois / K.P.

Projet Educatif de Territoire de Sainte-Geneviève-des-Bois