

# 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.

Apprivoiser  
les écrans  
et grandir



Collège Ingénieur CACHIN  
Cherbourg en Cotentin



# DEFI SANS ECRAN

17 ET 18 FEVRIER 0H00 - 23H59

0 ECRAN...

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

## **SAUREZ-VOUS RELEVER LE DEFI ?**

Les 17 et 18 février, l'école vous propose deux 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 48 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 ?**

Répondre à un sondage anonyme inventé par les élèves de l'école pour 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.