

Les enfants & les écrans

Quel écran pour quel âge ?



Avant 3 ans

Entre 3 & 6 ans

Entre 6 & 9 ans

Entre 9 & 13 ans

Après 13 ans

| | Tablette smartphone | Télé / DVD | Jeux vidéo | Internet | Réseaux sociaux | Autonomie | Durée par jour d'écrans cumulée |
|------------------|---------------------|--------------------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Avant 3 ans | ☹️ | ☹️ déconseillé | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| Entre 3 & 6 ans | 😊 | 😊 programmes pour enfants uniquement | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 en co-visionnage | 🕒 10 minutes |
| Entre 6 & 9 ans | 😊 | 😊 programmes pour enfants uniquement | 😊 | ☹️ | ☹️ | 😊 en co-visionnage | 🕒 30 minutes |
| Entre 9 & 13 ans | 😊 | 😊 programmes pour enfants uniquement | 😊 | 😊 Navigation accompagnée | ☹️ | 😊 adulte à proximité | 🕒 30 minutes |
| Après 13 ans | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 Navigation accompagnée | 😊 autonomie | 🕒 120 minutes max |

Légende 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran

Penser le cadre à la maison

Un enfant, pour être en sécurité doit sentir que les adultes face à lui sont solides et qu'ils savent ce qui est bon pour lui: le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin, ses temps d'écran, ce qu'il peut faire ou non... Et c'est à ce prix qu'il se construit, en prenant appui pour s'opposer. Poser des limites est un acte éducatif nécessaire au développement de l'enfant et lui permet de délimiter un cadre pour ainsi se situer par rapport à l'adulte. Ces règles lui donnent des repères pour construire une vie sociale sans les parents.

Face à l'envie de toute-puissance, les limites posées à l'enfant peuvent engendrer de la frustration, qu'il va peu à peu être en capacité d'accepter

Notes

-
-
-
-
-
-



TRAVAIL SCOLAIRE

- Être attentif en classe
- Prendre du plaisir en apprenant (apprendre en jouant)
- Apprendre ses leçons:
→ refaire les exercices corrigés en classe, s'exercer sur des nouveaux
→ être capable d'expliquer le cours
→ relire les cours pour le lendemain
- Trouver ses méthodes d'apprentissage
- Demander de l'aide aux adultes du collège et à la maison

Hygiène

- Se coucher tôt
20H30/21H00
- Dormir suffisamment:
6-13 ans : 9 à 11h sommeil
14-17 ans: 8 à 10 h sommeil
- Sommeil de qualité
- Brossage des dents matin ET soir
- Douche / toilette tous les jours
- RDV chez le dentiste 1 fois par an

Rappels

- 3 repas+ goûter par jour: les + importants : matin et midi
- S'hydrater avec de l'eau
- Repas variés et équilibrés; s'obliger à RE-goûter les fruits et légumes, même si on n'aime pas
- Petit déjeuner équilibré et PEU sucré: thé/eau, 1 fruit, 1 produit laitier.
Si pas faim: une tranche de pain/un fruit dans le sac

Les écrans

- Pas d'écran avant de venir à l'école
- Arrêter les écrans 2h avant d'aller se coucher
- Pas d'écran dans la chambre
- Limiter leur utilisation autant que possible
- Pas tous les jours
- Ne pas manger avec les écrans
- Respect de la signalétique CSA / PEGI
- Montrer l'exemple
- Les réseaux sociaux sont interdits avant 13 ans
- Regarder la télévision avec les enfants

Autre

- Discuter avec son enfant
- Poser les limites qui vont l'aider à se construire
- Valoriser leur scolarité
- Accepter sa frustration
- Ne pas hésiter à demander de l'aide
- Apprendre à s'ennuyer: ne rien faire permet de développer l'imagination
- Aidez vous du contrôle parental
- Restez vigilant sur l'activité internet des enfants.

Collège Condorcet
8 route de Montgeard
31560 Nailloux
05.34.66.70.90

Vie scolaire: vsnailloux@ac-toulouse.fr
secretariat: 0312699r@ac-toulouse.fr
horaire: 8h00 - 17h00

UNE SCOLARITÉ RÉUSSIE