

Du 4 au 15 mars 2024 : Challenge des écrans



Chers parents,

Comme l'année dernière, en partenariat avec l'équipe enseignante et celle du CLAE, nous vous proposons deux semaines de sensibilisation autour des enfants et des écrans. Voici le programme !

Semaine 1 : du 4 au 8 mars : Vos enfants **mesurent leur consommation habituelle d'écran** et la reportent sur un document qui leur sera distribué en classe. Aidez-les à se chronométrer !

Semaine 2 : du 11 au 15 mars : Ils remplissent à nouveau le document, mais en essayant de **diminuer leur consommation d'écran** ! À la fin, ils font le total et constatent le temps économisé.

Le jeudi 14 mars :

- **Challenge zéro écran pour toute la famille** (sur les temps familiaux). On essaie tous de déconnecter pendant les moments partagés avec nos enfants. Profitons-en pour faire un jeu, du bricolage, la cuisine ou lire avec nos enfants, on regardera nos messages et nos fils d'actus plus tard !
- **De 16h30 à 18h30** : Rendez-vous devant le CLAE autour d'un goûter convivial ! Nous vous proposerons
 - de la documentation sur les écrans
 - une aide pour installer un contrôle parental
 - des partages d'expériences, des échanges sur les stratégies pour diminuer la conso d'écran des enfants. Venez partager vos difficultés ou vos réussites avec nous !

L'implication du CLAE cette année permettra que vos enfants rentrent chez eux avec des idées de jeu à faire seul ou à plusieurs, et même des livres empruntés à la BCD.

Nous comptons sur votre participation et votre soutien pour ce projet.

Pour rappel, un usage excessif ou mal maîtrisé des écrans peut avoir des effets néfastes sur la santé physique ou psychologique de nos enfants :

- **Problèmes de concentration, de mémorisation**
- **Troubles du sommeil** : la lumière bleue des écrans bloque la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- **Troubles du comportement et conséquences psychologiques** : rupture du lien social, baisse de l'estime de soi, anxiété, stress, dépression, changements d'attitude et d'humeur.
- **Conséquences physiques** : fatigue oculaire, migraines, mauvaise posture, surpoids lié à l'inactivité et au grignotage devant les écrans.

Tous ces éléments sont autant de signaux d'un usage excessif des écrans.

La surexposition aux écrans provoque aussi une **addiction** aux jeux vidéo ou aux jeux de hasard en ligne, un risque accru d'**exposition aux contenus choquants ou inadaptés** ou encore aux **mauvaises rencontres** en ligne, qui peuvent engendrer **cyber-harcèlement, arnaques** en ligne, **pédophilie**, etc.