Gérer les informations et les écrans à la maison

Face aux écrans, les enfants ont besoin d'être protégés et rassurés.
Instaurer un **dialogue** avec eux car ils entendent des informations qui peuvent être angoissantes.
Expliquer les images qu'ils voient et les informations qu'ils entendent.
Répondez aux questions avec des mots simples et même limiter l'exposition des plus petits aux actualités télévisées.

Si les parents sont confiants, les enfants seront confiants.
Si les parents sont inquiets, les enfants seront inquiets.

→ **à privilégier pour les temps de continuité pédagogique**

Un temps d'exposition trop important aux écrans peut conduire à un manque d'activité physique, des difficultés d'apprentissage et à des troubles de la vue ou du sommeil.

→ jamais pendant les repas
→ jamais la nuit dans la chambre

→ jusqu'à 3 ans, pas ou peu d'écran
→ de 3 à 6 ans, de 30 mn à 1h30 par jour
→ de 6 à 10 ans, de 1 à 2 h par jour

Pour évaluer le temps d'exposition des enfants, des adolescents aux écrans, il faut :
- prendre en compte TOUS les équipements : TV, ordinateur, console, tablette, smartphone … et
- tous les temps passés, que ce soit pour la scolarité, l'information, les jeux (que l'activité soit menée seul ou en famille)

Imprimer recto/verso si possible

Une journée bien organisée avec des temps **réguliers et prévus** (activités scolaires, temps pour jouer…)

La vie quotidienne, c'est l'affaire de tous ! (activités cuisine, jardinage, bricolage, rangements,…)

Bien vivre le confinement en famille

On pratique une **activité physique**

Et on prend du temps **pour soi** !

Proposer un emploi du temps journalier régulier

(Avec 4 demi-journées libres par semaine)

Les enfants ont besoin de savoir ce qui va se passer et cela permet d'en parler

Heures	Ma journée du ……..	
	réveil	
	Temps du petit déjeuner	
	toilette / rangement	
	Temps du midi	
	gouter	
	rangement / douche	
	repas du soir	
	coucher	

Planning à copier ou recopier

Chaque ligne correspond à 30 mn. Il reste des créneaux à compléter.

→ Ecrire **les heures** dans le tableau ou encore fabriquer vos propres emplois du temps

→ Voici des blocs d'activités à inscrire dans la **seconde colonne** en fonction des habitudes familiales, de vos disponibilités et si possible des préférences des jeunes

Activités physiques

- jeux en mouvement, gym, renforcement musculaire
- sports adaptés à l'espace disponible
- relaxation, yoga, souplesse articulaire (***cf. livret de détente***)
- **l' OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande au minimum 1 heure d'activité physique par jour**

Activités scolaires

- recommandées par l'école, le collège, le lycée
- proposées par la TV, la radio, internet, la presse
- maternelle : 1 à 2 fois 30 mn
- élémentaire : 2 fois 30 à 45 mn
- collège : + 3 heures par jour et au-delà pour un lycéen
- **il est essentiel de continuer à faire travailler son cerveau**

Activités manuelles, créatives

- jardinage, bricolage, cuisine ...
- arts plastiques (pâte à sel, pâte à modeler, découpage, peinture, pliages...) (***cf. fascicule d'activités***)
- instruments de musique
- **nécessité de poursuivre le développement de la motricité fine chez les enfants (1 activité au moins par jour)**

Activités calmes, jeux éducatifs

- jeux de société, à dés, à cartes, de défis, de stratégies, énigmes, devinettes
- lire, écouter des histoires ; contacter sa famille, ses amis
- coloriage, dessins (***cf. fascicule d'activités***)
- **Ces temps permettent de développer la socialisation, la curiosité, le raisonnement et surtout de s'apaiser**

Pour certains enfants, notamment ceux qui relèvent du handicap, diminuer les temps d'activités**.** Tenir compte des conseils des

Dans tous les cas, Féliciter votre enfant pour ce qu'il fait, il n'est pas responsable de ce qui se passe

Où en est votre enfant, votre adolescent dans son sommeil ?

→ Besoin entre 3 à 5 ans : 10 à 13 heures par nuit

→ Besoin entre 6 à 12 ans : 9 à 12 heures par nuit

→ Besoin entre 13 à 18 ans : 8 à 10 heures par nuit