

Nous avons passé deux superbes semaines auprès de vos apprentis héros. Après être intervenues dans leur classe, Mardi 23 Mars, pour présenter l'organisme secret pour lequel nous travaillons, nous leurs avons expliqué leur mission. Avec comme ennemi commun: le surdosage des écrans. Lundi 29 Mars, se sont les sections CE1 et CE2 qui ouvrent la bataille et qui ont tourné sur trois activités sportives d'une durée de 15 minutes chacune. Quelle énergie ! Les CP ont ensuite pris le relais avec la fabrication des masques des costumes pour protéger les yeux des attaques de la lumière bleue. Et pour finir, les CM1 et les CM2, ont su collaborer en équipe pour créer la super affiche des écrans regroupant les inconvénients, les avantages ainsi que les pegi. A la fin de chaque activité vos jeunes héros sont repartis avec le diplôme certifiant leur statut d'héros face à la bataille contre les écrans, vous l'avez peut être vu passer à la maison.

Les 4 super étudiantes infirmières 🦸‍♀️



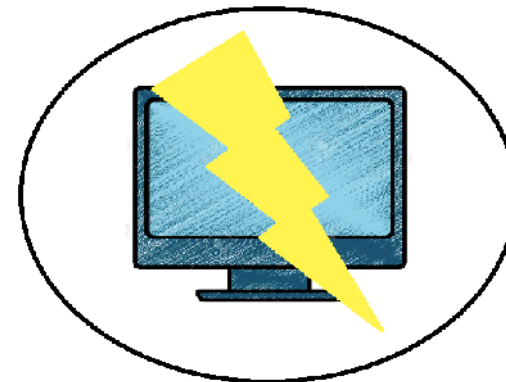
Remerciements

Nous remercions l'école Victor Hugo de nous avoir accueillies.
Le directeur Monsieur Jean-Pierre REY ainsi que les 10 enseignants.
Nous remercions également les parents, enfants et professeurs d'avoir répondu à notre questionnaire.
Nous remercions les enfants d'avoir participé activement à notre projet !

Entreprise
Les 4 super étudiantes infirmières
Ketty, Quitterie, Julie, Anaïs
Service sanitaire 2021

Les écrans ça craint, alors viens t'amuser dans le jardin !

Les supers Lunettes



Face aux Ecrans



LES PEGI :

Les vidéos / films / séries / jeux vidéos ont souvent une limite d'âge, indiquée par un petit logo -10 / -12 / -13 / -16 / -18 qui déconseillent aux enfants de regarder ce film ou de jouer à ces jeux. Ces derniers contiennent des scènes de violence qui peuvent choquer les enfants. C'est pour cela qu'il est conseillé de respecter ces indications.



La cyber securite / Controle parental

Internet peut fournir plusieurs activités pour les enfants ainsi que du matériel éducatif. Les profils numériques de vos enfants peuvent devenir une cible pour les cybercriminels. Le logiciel de contrôle parental vous permet de bloquer gratuitement l'accès à des sites indésirables, photographies choquantes pour vos enfants et de limiter les horaires de connexion.

Comment installer le contrôle parental ?

- 1- Sur l'appareil sur lequel vous souhaitez activer le contrôle parental, ouvrez l'application google play store.
- 2- Dans l'angle supérieur gauche, appuyez sur menu paramètres...
- 3- Activez le contrôle parental.
- 4- Créez un code que l'utilisateur devra saisir s'il veut modifier les paramètres du contrôle parental.

Vos enfants face aux écrans

Les moyens de substitution :

Il est vrai qu'aujourd'hui, les écrans font partie intégrante de notre vie que ce soit à la maison, à l'école ou au travail. Ils nous sont d'une grande aide et améliorent notre quotidien. Il nous faut cependant maintenir un juste équilibre entre livres-écrans, télévision-sport, jeux vidéos-jeux de société... Le but est de varier les activités, les plaisirs, égayer la créativité, l'imagination des enfants. **Délaisser le monde virtuel pour un monde plus réel !**

La lumière bleue :

La lumière bleue provenant des écrans est très nocive pour les yeux des enfants, encore vulnérable. Elle a un impact direct sur leur santé et provoque de multiples maux de tête. Il a été démontré que la lumière bleue a aussi pour effet de perturber la qualité du sommeil. Elle inhibe la production de mélatonine, l'hormone responsable de la synchronisation du cycle/sommeil. Concrètement, regarder un écran avant de se coucher, trouble le sommeil et notamment l'endormissement.

Conséquences néfastes :

Les écrans nuisent au sommeil des petits, à leurs capacités cognitives et motrices et engendrent des difficultés d'attention. Ils provoquent des problèmes de santé comme l'augmentation de la tension artérielle, le surpoids voir l'obésité lié à une mauvaise alimentation car les écrans favorisent le grignotage et la malbouffe. L'utilisation des écrans trop fréquente peut également provoquer une sécheresse oculaire et donc des problèmes de vision.



Les recommandations:

Voici quelques recommandations gouvernementales que nous avons estimées en concordance avec notre sujet :

- Pas d'écran avant 2-3 ans
- Entre 3 et 5 ans = 1 heure d'écran par jour maximum
- Plus de 5 ans = 2 heures d'écran par jour maximum
- Pas de téléphone avant 10 ans
- Pas de jeux vidéos avant 8 ans
- Fixer des temps d'écran et d'activité ludique
- Pas de réseaux sociaux avant 12 ans
- Numéro vert pour le cyberharcèlement : 0800 200 000