REPERES: ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS ÉCRAN ENTRE 9 ET 13 ANS...

TEMPS ECRAN*

Recommandation: 30 minutes par jour maximum.

Les recommandations ne tiennent pas compte des supports pédagogiques utilisés par les élèves.

• DANGER: Pourquoi cette limite?:

Des études montrent que si votre enfant est exposé 3h par jour aux écrans, les risques de comportements asociaux, violence, trouble de l'attention sont réels.

- Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo en autonomie,
 mais favoriser les écrans à plusieurs avec des temps de partage et de discussion,
 s'intéresser à ce qu'il fait, voit ou regarde.
- Respecter les pictogrammes des âges indiqués pour les programmes et jeux vidéo.
- Accès à internet sous surveillance, on rappelle les principes d'internet (tout ce qu'on y met est public, gardé éternellement et il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve). Bien sensibiliser aux risques (images, sexe, violence).
- Pour plus de conseils : https://www.permisinternet.fr/
- Convenir d'horaires à respecter pour les écrans, l'utilisation du téléphone portable si l'enfant en a un, éviter le soir et pas d'écrans dans la chambre.



Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et leur bien être mental les enfants devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.



- L'activité physique englobe les jeux, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, la récréation, l'éducation physique,...
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- Privilégier quotidiennement les activités d'endurance (marche, vélo, course, natation, randonnée...) et proposer des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux (corde à sauter, gym, trampoline,...), au moins trois fois par semaine.

SOMMEIL***

L'enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour.

- Horaire de coucher régulier.
- Pas d'écran avant de dormir, la lumière des écrans bloque la sécrétion de l'hormone du sommeil.
- Manger léger avant le coucher, la digestion aura un impact sur le sommeil.
- Activités reposantes avant le coucher, éviter les activités physiques intenses, l'enfant aura du mal à s'endormir.









^{*}AAP - www.3-6-9-12.org – apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON **OMS – www.mangerbouger.fr

^{***}Recommend sleep - Dormir c'est vivre de l'INPES