

Défi lancé avec Jacques Brodeur :

**"Moins d'écrans devient un jeu d'enfants ! 10 jours pour relever le défi..."**  
 Avec les écoles de Serpaize et Chuzelles - du 22 mai au 1er juin 2018



Jacques Brodeur  
 Spécialiste Canadien de la pédagogie,  
 fondateur de l'association EDUPAX

# Les 4 pas pour mieux avancer

## Pas d'écrans le matin :

L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires...qui ne parvient plus à se concentrer.

## Pas d'écrans durant les repas :

La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Le contenu anxiogène de certains programmes a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant.

## Pas d'écrans avant de dormir :

Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité : stimulation trop intense du cerveau et risque de cauchemars dus à des images non adaptées.

## Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant :



































































Sans écrans dans sa chambre l'enfant apprend à développer des compétences essentielles nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

Les 4 pas : Sabine Dufлот, psychologue clinicienne, Noisy le Grand



## Alors, avec nous, pas d'écrans...

Quand je peux barrer l'écran je marque 1 ou 2 points.

JOUR	 matin	 midi	 après-midi	 dîner	 soirée	 nuit	Total /68
Jour 1 mardi 22/05			 /1	 /1	 /1	 /1	/4
Jour 2 mercredi 23/05	 /1	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/7
Jour 3 jeudi 24/05	 /1	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/7
Jour 4 vendredi 25/05	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	/6
Jour 5 samedi 26/05	 /2	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/8
Jour 6 dimanche 27/05	 /2	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/8
Jour 7 lundi 28/05	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	/6
Jour 8 mardi 29/05	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	 /1	/6
Jour 9 mercredi 30/05	 /1	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/7
Jour 10 jeudi 31/05	 /1	 /1	 /2	 /1	 /1	 /1	/7
Jour 11 vendredi 01/06	 /1	 /1					/2

...et pour nous aider à réussir, un large programme d'activités: [www.defis-sans-ecran.fr](http://www.defis-sans-ecran.fr)