



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

TEMPS ÉCRAN*

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.



ACTIVITÉ PHYSIQUE**

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