



# Le journal du multi-accueil intercommunal

N°8

Janvier - Février - Mars 2021



Multi-accueil intercommunal • 17 route de Bayeux • 14400 TOUR-EN-BESSIN  
Tél : 02.31.16.44.93 • Mail : multiaccueil.intercommunalioi@fedel4.admr.org

## EDITO

Chers parents,

Au vu du contexte sanitaire actuel, l'équipe du multi-accueil vous souhaite de passer des belles fêtes de fin d'année en compagnie de vos proches, tout en étant prudents avec les personnes fragiles...

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une bonne année 2021, et que cette nouvelle année soit meilleure que l'année passée du point de vue de ce coronavirus qui complique la vie du quotidien de vous tous.

Pour ce début d'année 2021, nous ne pouvons pas vous donner de dates d'ateliers parents ni de sorties à la bibliothèque. Dès que le contexte actuel, nous permettra de vous inviter à ces moments forts de partage, nous vous les communiquerons !

Vous trouverez également les dates des fermetures 2021 du multi-accueil intercommunal !

Prenez soin de vous et profitez de l'instant présent !

Bonne lecture  
L'équipe du multi-accueil

# LES ÉCRANS

Tablette, téléphone, télévision, ordinateur, console de jeux

Les écrans font partis du quotidien, toutefois, ils sont à utiliser avec modération afin de diminuer les risques qui y sont associés tout en profitant de leurs bons côtés.



- Avant 2 ans pas d'écrans
- Avant 3 ans, les écrans doivent être évités mais possible s'ils sont interactifs :
  - Sur de courtes durées,
  - Accompagné d'un adulte,
  - Ponctuel avec des logiciels et applications adaptés à l'enfant.
- Pour les enfants de 3 à 6 ans, il est recommandé de ne pas dépasser 1 heure par jour :
  - Pas d'écrans dans les chambres,
  - Les outils numériques sont interdits pendant le repas,
  - Je respecte les âges indiqués pour les programmes,

## Les effets sur le développement de l'enfant

Les échanges avec l'entourage vont être essentiels pour le bon développement de votre enfant. Plus un enfant passe de temps sur les écrans, moins il lui en reste pour jouer et parler avec les autres.

Les écrans induisent :

- Une motricité moins développée ;
- Une attention perturbée ;
- Une confusion entre le monde réel et virtuel ;
- Un sommeil agité ;
- Une gestion difficile de ses émotions.

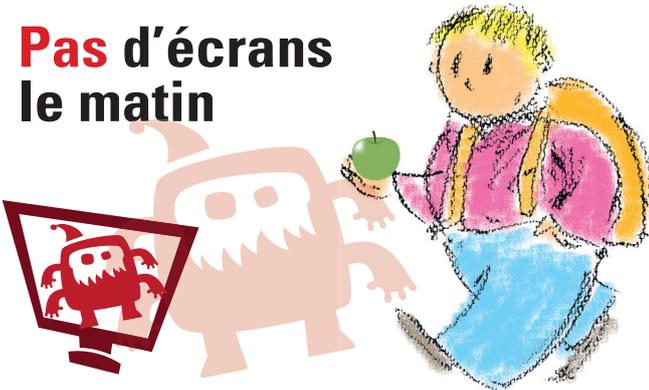
## Les écrans pour calmer un enfant, une bonne idée ?

Pour les parents, il peut être attirant de proposer un écran à leur enfant pour le calmer lorsqu'il est surexcité. L'enfant n'apprend pas à se contrôler ou à réguler ses émotions. Il aura toujours besoin d'un écran pour se calmer. Il doit apprendre à développer des stratégies pour y parvenir. Par ailleurs, l'écran pour calmer un enfant récompense un comportement difficile.

Les familles doivent établir des limites et un cadre d'utilisation des écrans, limiter son temps, choisir un contenu adapté à l'âge de l'enfant. Un sablier, un timer peut aider à limiter le temps passé derrière l'écran.

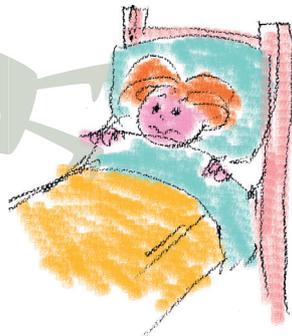
## 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

### Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer !  
Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

### Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

#### Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

### Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

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



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation



## DATES À RETENIR

### ● PROCHAINS ATELIERS PARENTS-ENFANTS ET SORTIES MENSUELLES À LA BIBLIOTHÈQUE

Au vu du contexte sanitaire actuel, les ateliers Parents-enfants ainsi que les sorties sont suspendues jusqu'à nouvel ordre...

Nous ne manquerons pas de vous communiquer les dates dès que ces moments seront à nouveau possibles.

### ● DATES IMPORTANTES

Fermeture 2021 du multi-accueil intercommunal pour congés du personnel :

- ▶ le 14 mai
- ▶ du 2 au 21 août 2021
- ▶ du 27 au 31 décembre 2021

## COMPTINE

### Un éléphant qui se balançait

Un éléphant qui se balançait  
Sur une toile toile  
Toile d'araignée.  
C'était un jeu tellement  
Tellement amusant que,  
Tout à coup : Badaboum!

