Bonjour à tous,

Pour rester en forme pendant cette période, quelques petits conseils pour vous et vos enfants.

Pendant cette période compliquée, il est très important de respecter les règles de confinement pour vous protéger et protéger vos proches.
Donc restez chez vous !
Ne sortez que pour aller faire quelques courses alimentaires (**1 personne à la fois**).
En cas de problème de santé**, téléphonez** d'abord à votre médecin traitant (ou au 15 en cas de symptômes graves).
Et pensez à **bien vous laver les mains !**

Pour bien grandir et bien apprendre, les adolescents ont besoin d'avoir une alimentation saine et équilibrée.
En restant chez soi, je sais que ce n'est pas forcément évident, **mais limitez au maximum les grignotages et les boissons sucrées.**
De plus, n'oubliez pas le petit-déjeuner, il est très important pour être en forme toute la journée.

Le temps passé devant les écrans (téléphone, télévision, ordinateur, tablette) doit également être limité.

Attention aussi aux réseaux sociaux...

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin

Les écrans (TV, jeux videos) 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 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 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'AGE
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.

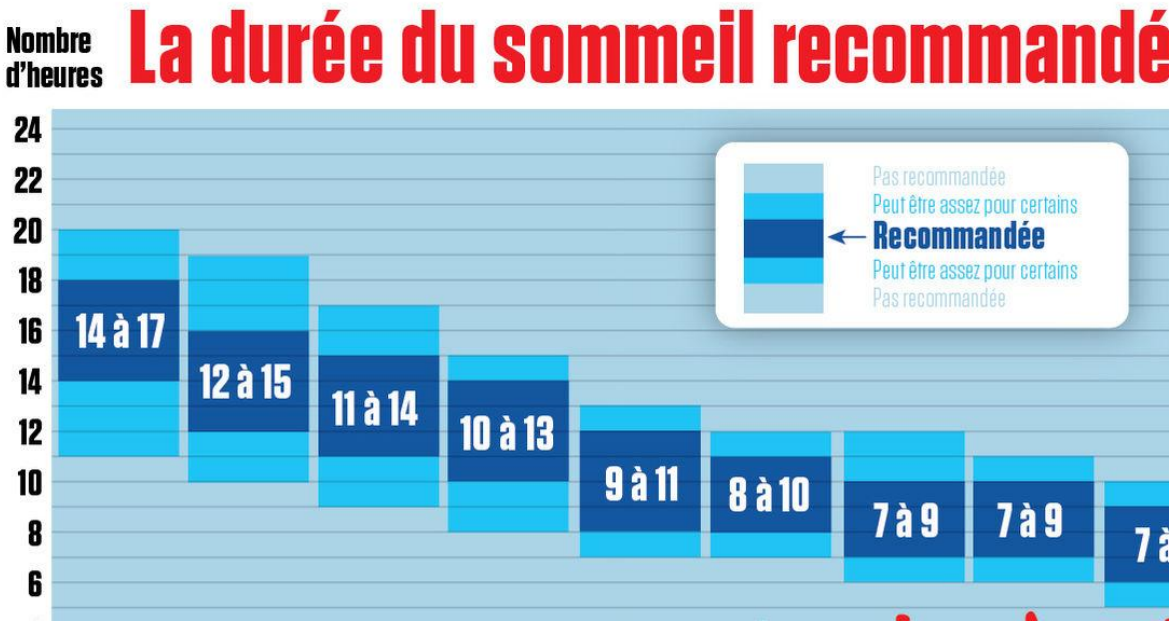
Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

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

Rédaction : Sabine Duflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique de Noisy-le-Grand
Pôle 93105, docteur Noël Pommepuy, chef de pôle
Édition 2016

établissement public de santé de Ville-Evrard spécialisé en santé mentale Seine-Saint-Denis

Pour continuer à bien apprendre pendant cette période de confinement, il est **important d'avoir de bonnes nuits de sommeil.**
Entre 6 et 13 ans, il est recommandé d'avoir entre 9 et 11 heures de sommeil.
Et entre 14 et 17 ans, il est recommandé d'avoir entre 8 et 10 heures de sommeil par nuit.



Après le temps passé pour la continuité pédagogique de vos enfants, **prenez du temps pour vous et avec vos enfants : lire, cuisiner, faire des jeux de société en famille, bricoler, discuter, écouter de la musique…**

Sur le site du collège Bellefontaine https://bellefontaine.ecollege.haute-garonne.fr/ (dans le menu : Pour occuper vos enfants), vous retrouverez ce lien rempli de bonnes idées : https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/

Pour garder la forme pendant toute la durée du confinement et pour que la continuité pédagogique se passe bien, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie au quotidien.

Prenez soin de vous !

Mme MOSNIER Sylvie
Infirmière EN au collège Bellefontaine