

# Le confinement et les écrans

## Comment gérer la connexion des enfants et des adolescents ? Quelles précautions prendre ?

Pendant cette période de confinement l'accès au monde extérieur se fait via les outils numériques et nous amène à être surconnectés : les nouveaux usages augmentent le temps passé devant les écrans.

### Voici quelques points de vigilance



#### ⤷ Dissocier le temps scolaire et de travail et le temps de loisirs

Tout comme à l'école, il est nécessaire d'établir un emploi du temps pour les enfants, incluant du temps de travail et du temps de loisirs. Le temps libre est indispensable. Des règles doivent être établies pour le temps à consacrer aux écrans, elles peuvent évoluer avec les vacances. Proposer aux enfants des activités, des défis à réaliser hors écrans permettant de développer leur créativité, leur esprit d'initiative.

#### ⤷ Veiller à la qualité des contenus

Les plus petits doivent être accompagnés.

Vérifier l'âge requis pour certains contenus ou jeux. Informer les enfants de la signification des différents logos.



### Vacances : comment occuper ses vacances

Privilégier des activités sans les écrans ou alors très rarement. Profiter pour passer du temps ensemble pour cuisiner, ranger, faire des activités manuelles, des jeux de société, lire, commencer un journal de vie (seul ou collectif), se lancer des défis sportifs en intérieur, se reposer

#### ⤷ Protéger sa santé

Pour éviter une perturbation des rythmes biologiques du **sommeil** liée à une exposition le soir ou la nuit à la lumière bleue, il est nécessaire d'arrêter les écrans au moins 1h30 avant le coucher.

Un comportement associé aux écrans est le **surpoids** et la sédentarité. Veiller à faire des jeux comme le jeu de l'oie sportif.





### ↪ S'informer avec vigilance

Attention aux fausses informations (fake-news, infox, intox, hoax...). S'assurer de la qualité des sites en visitant les onglets : « mentions légales », « Qui sommes-nous ? » ou « A propos ».

Réguler le flot d'informations auprès des jeunes. Les maintenir informer sans les surcharger de contenus inappropriés (anxiogène, polémique, complotiste...).

Voir la lettre Edu\_NUM N°9 et le site du Clemi



### ↪ Préserver des temps individuels et des temps partagés devant un écran

Regarder un film ensemble, jouer à un jeu vidéo à plusieurs sont des moments partagés qui peuvent contribuer à maintenir le lien familial. Questionner l'enfant sur ce qu'il a fait et comment il l'a fait. L'enfant pourra vous montrer sa procédure que ce soit pour les apprentissages ou les jeux. Chercher des informations ensemble ce qui évitera qu'il ne tombe sur des contenus inappropriés. Ce temps de confinement doit permettre d'échanger autour des usages et des pratiques associées aux écrans. Il est important de respecter des moments de liberté individuelle avec ou sans écran (construction de soi, introspection, intimité) et des temps collectifs (relations sociales et familiales).



### ↪ Echanger pour garder le contact social

Les réseaux sociaux et les plateformes de visioconférence sont le lieu où les élèves se retrouvent pour partager leur vie de confiné. Ces temps sont importants, ils peuvent être source de projets collaboratifs.