

CONCOURS DE DESSIN - Quelques explications ...

1. LA TELE, LES ECRANS LE MATIN, A PROSCRIRE...

Le cerveau est comme « **une pile** » qui se recharge pendant le sommeil.

Si cette énergie est utilisée, accaparée, dépensée dans la captation des écrans le matin, elle ne sera plus disponible pour l'attention en classe, pour la concentration, pour la capacité à comprendre, à résoudre les problèmes et pour la mémorisation.

Après 50mn d'écran: Réussite scolaire divisée par 3, Mémorisation divisée par 5, Agressivité multipliée par 3.

2. ECRANS et RESULTATS SCOLAIRES. Etude publiée en 2014

Les résultats scolaires baissent régulièrement à **partir d'une demie- heure par jour.**

Après 2 heures, cette baisse est beaucoup plus prononcée.

Au-delà de 4 heures, la moyenne générale de l'enfant **chute d'une classe.**

3. ECRANS et BAISSSE D'ATTENTION

Le cerveau prend l'habitude d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, **il devient incapable de maintenir son attention par lui-même.**

4. LA TELE, LES ECRANS DANS LA CHAMBRE

La télé dans la chambre = **45 minutes de sommeil en moins** chaque nuit = **3 nuits en moins par mois**

La télé et les écrans dans la chambre sont extrêmement dangereux car incontrôlables (limite de temps, contenus)

Parents et grands-parents ne mesurent pas les incidences dévastatrices de ce genre de « cadeau ».

Beaucoup de jeunes « chattent » jusque tard dans la nuit.

Beaucoup de jeunes se réveillent la nuit pour participer à des jeux en ligne.

5. ECRANS ET SOMMEIL – Que fait le cerveau ?

La nouvelle génération manque de 2 à 3 heures de sommeil par nuit.

Adulte → 7h 40 sommeil/nuit

Jeune → 5h 40 sommeil/nuit

Les **ados en pleine croissance physique et hormonale auraient besoin de 9 à 10h** de sommeil par nuit

Le cerveau est bombardé d'informations, il n'a plus le temps de les classer ni de récupérer !

6. ECRANS et MYOPIE

80 à 90% des étudiants asiatiques sortant du lycée souffrent de myopie.

Au Royaume Uni et en France, le pourcentage d'écoliers myopes s'élève à 30%, et l'on note une hausse chez les plus petits. On associe l'augmentation de la myopie à un accroissement du temps consacré aux activités telles que l'étude, les jeux vidéo, la lecture et la TV, ainsi qu'une diminution de l'exposition à la clarté naturelle à l'extérieur. D'ici 30 ans, 50% de la population sera myope.

7. ECRANS- SEDENTARITE ET SURPOIDS

La sédentarité tue plus que le tabac. L'obésité est en hausse (elle est double d'il y a 10 ans).

40% des 13/17 ans ont une activité physique insuffisante.

Les conséquences : diabète, infarctus à moyen terme (*les vaisseaux ont une paroi plus mince, le cœur ne se développe pas assez*).

8. ECRANS et ONDES

L'épaisseur réduite des tissus des enfants favorise une **pénétration plus profonde du rayonnement électromagnétique**. La **durée accrue** de l'exposition des enfants au cours de la vie détermine **des risques** encore plus importants pour leur santé.

9. BEBE et CASQUE AUDIO

Les pédiatres et les médecins ORL sont très inquiets ! (Réf : Association « La semaine du son » 29 oct. 2015)
Près **d'1 enfant sur 10 de moins de 2 ans** s'endort avec des écouteurs qui « remplacent la berceuse ». Enquête IPSOS.
« *C'est consternant, on va en faire des sourds à 30 ans* » résume le docteur KLEIN Président du syndicat national des médecins ORL « **Le casque avant 6 ans est déraisonnable** »
« **90 décibels avec un écouteur crée une pression sur le tympan ressemblant à un tsunami.** »

10. TABLETTE ET BEBES-moins de langage, de relations, d'expériences

Les institutrices d'écoles maternelles sont de plus en plus inquiètes de la **baisse de niveau de langage, de l'attention et de la concentration des enfants** qui arrivent fatigués et énervés en classe, incapables d'acquérir les notions de base indispensables à l'entrée du CP !
« **Certains y dessinent encore des bonshommes têtards.** »

11. COMBIEN DE TEMPS D'ECRANS sans trop de DANGER ? Dépendance ?

Pas plus d'une heure par âge et par semaine. Ex 7 ans = 7 h par semaine soit 1h par jour
A partir de 3h par jour, il y a risque de dépendance. L'enfant s'isole et néglige peu à peu ses activités scolaires, familiales, sportives, sociales. L'écran est son seul intérêt. Le CESE (Conseil économique, social et environnemental) alerte du danger d'addiction que représentent les écrans. Le Monde.fr 24.06.2015
(1 élève sur 8 ferait un usage excessif des jeux vidéo, soit 3 élèves par classe en moyenne.)

12. JT- EVENEMENT CHOQUANT ET DRAMATIQUE- Comment le gérer ?

75% des Journaux Télévisés ne sont pas adaptés aux enfants 8 ans

Extrait d'un Conseil du CSA

- Ne jamais laisser un enfant seul devant le JT
- L'enfant est toujours réceptif à un évènement fort
- L'image impressionnante peut resurgir plus tard et provoquer des craintes, difficultés d'endormissement – Cauchemars – Syndrome du « monde méchant »)
- **Il est nécessaire qu'il puisse en parler**
- S'il a tout compris et qu'il a une réaction forte → prendre le temps de lui expliquer
- S'il n'a pas tout compris, il faut rester succinct.

13. A QUEL AGE LES RESEAUX SOCIAUX ?

Officiellement → 13 ans

Mais quelquefois, dès 8 ans, un enfant « ouvre » un compte Face book avec la complicité d'un grand frère ou même celle des parents (des parents trop confiants ou qui ne soupçonnent pas les risques).
D'une grande naïveté, enfants et ados ne mesurent pas toujours la portée de ce qu'ils mettent sur le NET.
Données personnelles. Mise à nu de l'intimité. Réception de messages violents, voire pornographiques....

14. JEU VIDEO VIOLENT ET AGRESSION

La visualisation répétée de scènes violentes crée une habitude, une désensibilisation et un abaissement du jugement de gravité porté sur la violence sociétale. Elle crée une augmentation des réponses hostiles.

15. STOP AU HARCELEMENT

Parfois, le harcèlement à l'école est tellement amplifié par les réseaux sociaux, qu'il provoque des suicides.

Campagne "stop au harcèlement sur Internet"

« *En participant à cette campagne à partir de 13 ans, je montre ma volonté d'agir pour prévenir le harcèlement sur Internet, je m'engage à ne pas être auteur de harcèlement et à dissuader les autres de le devenir en en parlant autour de moi.* »

