

# QUELLE EST LA PLACE DES ECRANS DANS NOTRE QUOTIDIEN ?

*La classe de CM2 vous raconte :*

## L'INTERVENTION D'ELSA

Le centre social Effervescentre a prêté une exposition à l'école Marcel Pagnol pour 2 jours. Elsa est venue le mardi 30 Novembre pour qu'on parle ensemble de la place des écrans dans nos vies.



Elsa est une personne qui travaille à Effervescentre : elle s'occupe d'organiser des sorties pour les parents et les enfants.

Ensuite, nous avons remarqué qu'elle était accompagnée de deux personnes.

- Nathanaël qui travaille avec Elsa
- Une dame qui travaille pour la Charente Libre : Madame Rebeix.

Elsa a commencé à nous expliquer le travail sur notre recherche.

Nous avons été dispersés par groupes dans le hall et la salle des maîtres.

Chaque groupe avait une fiche de questions. En se baladant dans l'école on a pu y répondre en cherchant les réponses sur dans les affiches de l'exposition.



Nous nous sommes rassemblés par groupe de parcours

- Le groupe 1 s'est regroupé avec maîtresse dans la salle des maîtres
- Le groupe 2 s'est regroupé dans la bibliothèque avec Elsa
- Le groupe 3 s'est regroupé dans la classe avec Nathanaël.



Dans chaque groupe, 2 équipes étaient réunies ; nous avons échangé nos réponses et on devait se mettre d'accord pour faire compte rendu à la classe.

Dans la classe, on a ensuite expliqué ce que nous avons appris sur les dangers par rapport aux écrans, les jeux violents, le problème des addictions et le problème du sommeil.

\*\*\*\*\*

Elsa nous a demandé ce qu'on avait comme écran : télé, smartphones, tablettes, ordinateurs, consoles de jeux : certains élèves n'ont aucun écran personnel et d'autres en ont plusieurs dans leur chambre.

Nous avons fait une enquête auprès de tous les enfants de l'école ([Voir les résultats de notre enquête](#))

On a ensuite discuté sur ce qu'on faisait : jouer, échanger avec ses amis, faire des recherches...

**Avec l'exposition, on a vu que ce qui est important, ce n'est pas trop ce qu'on fait mais surtout comment on utilise les écrans et combien de temps on y passe...**



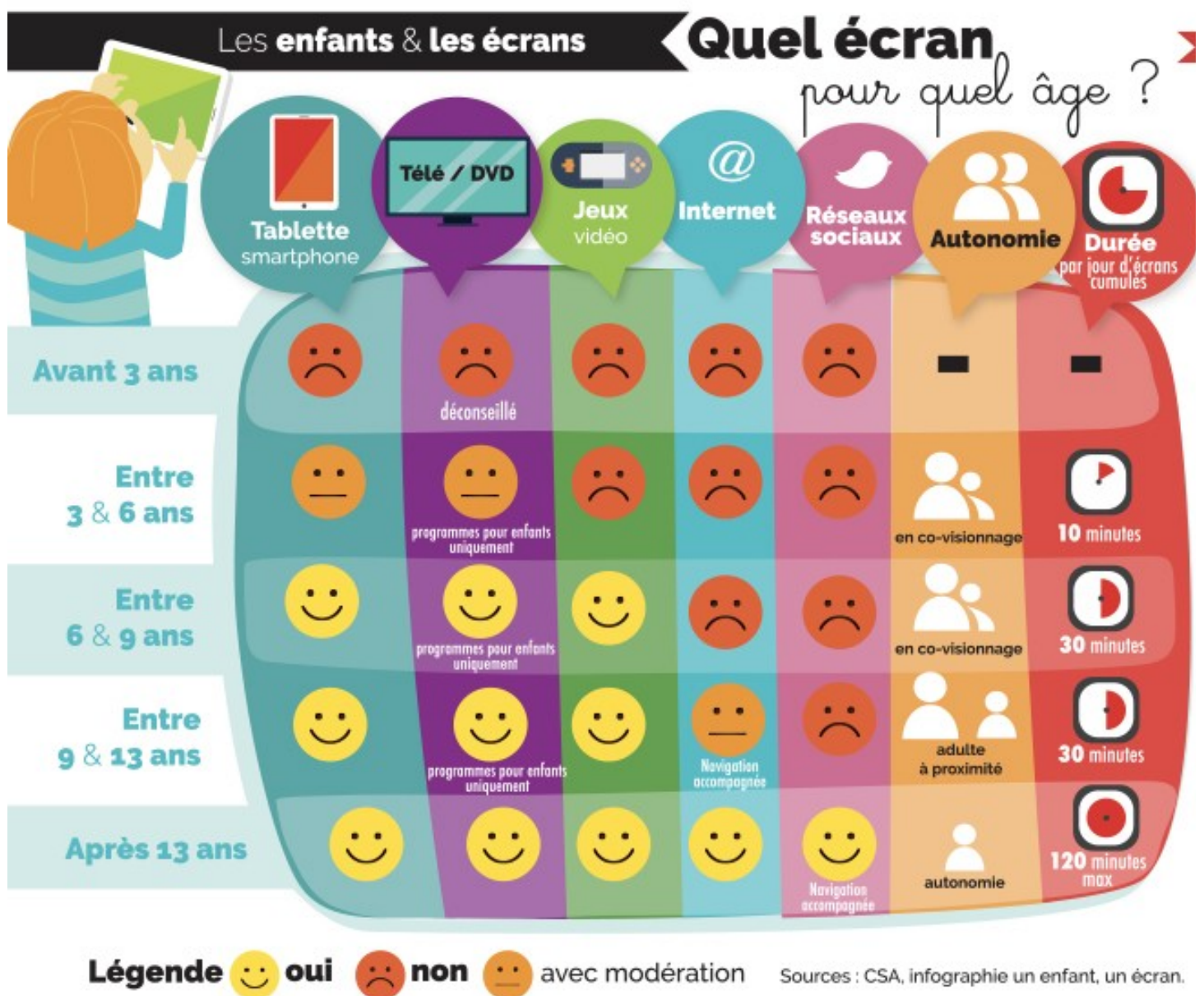
## CE QUE NOUS AVONS RETENU:

### 1 ) Tout dépend de l'âge

L'utilisation des écrans dépend de notre âge : plus on est petit, plus il faut réduire et faire attention.

Nous avons appris que l'on pouvait être complètement autonome à partir du troisième palier donc à partir de 13 ans.

Sinon, il faut être accompagné par un adulte et ne pas rester tout seul.



## 2 ) Pour les joueurs :

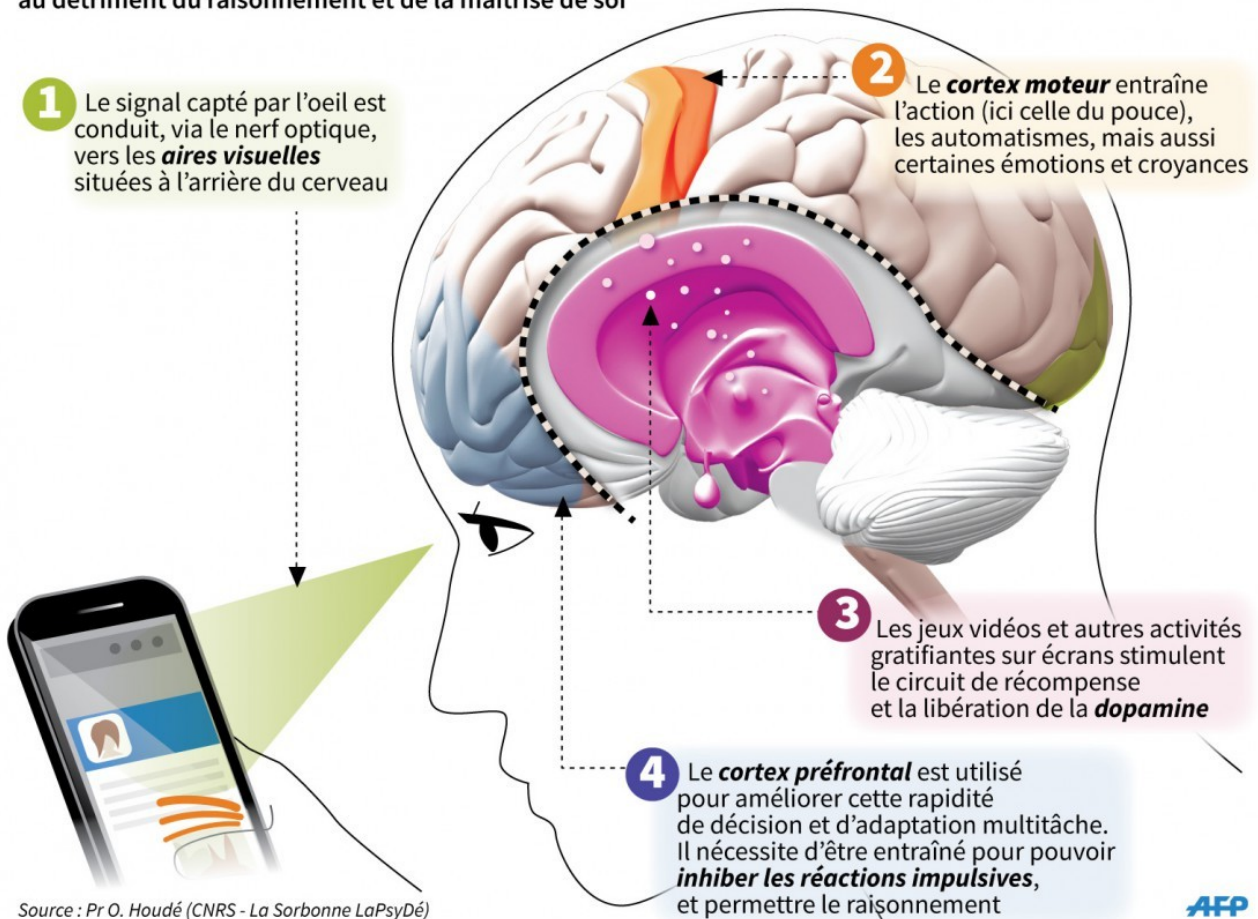


Les jeux violents ne transforment pas les enfants en criminels.  
Mais il faut qu'on limite le temps des jeux vidéos violents parce que plus de la moitié des joueurs (60%) se renferment sur eux.

**Les jeux vidéos et autres activités gratifiantes sur écrans stimulent le circuit de récompense et libèrent une hormone : la dopamine.  
Plus on joue, plus on a envie de jouer !!!**

### Le cerveau des natifs du numérique

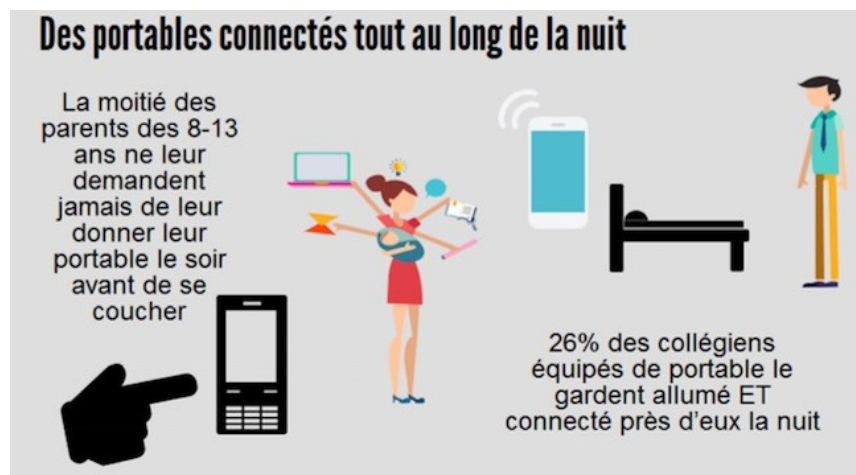
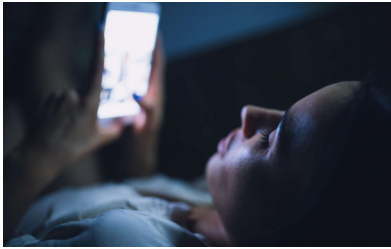
Face aux écrans, la génération Z a gagné des aptitudes cérébrales de vitesse et d'automatismes, au détriment du raisonnement et de la maîtrise de soi



D'ailleurs certains enfants ne parlent que de leur jeu favori et certains même en rêvent ! Après, c'est difficile de se concentrer en classe.

### 3 ) Le sommeil :

Le problème pour s'endormir après avoir regardé les écrans est que le cerveau est en éveil à cause des lumières bleues sur les écrans.



Le portable ne doit pas être à côté de ta tête la nuit car les androids (tablette téléphone...) libèrent des mauvaises ondes et vont dans ton cerveau. Il ne faut surtout pas que ces ondes perturbent le cerveau pendant le sommeil.

## **Pas d'écrans avant de s'endormir**



*C'est pour cela qu'il ne faut pas laisser des écrans dans la chambre.*

**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.**

## **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

### **4 ) Mais il y a aussi d'autres dangers à éviter :**

## **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 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.

**Les médecins alertent sur les dangers de l'utilisation des écrans avec des enfants.**

Certains pays comme la Chine ont pris des décisions très sévères ([Voir notre article](#))

\*\*\*\*\*

Avec ce travail nous avons réfléchi sur l'importance des écrans dans nos vies.

Avec les écrans, on peut faire des choses formidables mais nous devons faire attention aux excès.

**Trop d'écrans peut être dangereux pour notre santé :**

- ça impacte notre cerveau qui est en formation,
- on peut avoir un manque de sommeil et ensuite avoir des difficultés de concentration et d'attention.

**Pour bien grandir, il faut limiter notre temps d'écrans**

Des infos en vidéo

1 jour 1 actu <https://www.1jour1actu.com/science-et-environnement/pourquoi-passe-t-on-de-plus-en-plus-de-temps-sur-les-ecrans>

Pour aller plus loin, vous pouvez [consulter des ressources adultes.](#)