Français

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS D'ECRANS
Se parler

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

MOINS D'ECRANS
Etre attentif en classe

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

MOINS D'ECRANS
Savoir être seul

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

MOINS D'ECRANS
Bien dormir

4 PAS LES ECRANS
Sabine Duflo

GARGES Forte & fière
La réussite éducative pour tous

Turc

Ekransız 4 zaman = 4 adım İyi ilerlemek için

Daha az ekran
Birbiriyle konuşmak

Çocuğunuz sizinle daha az konuşuyorsa ve sizde ona televizyon açıkken, cep telefonunuza baktığınızda ona daha az cevap veriyorsanız. Çocuğunuzla sık ve düzenli olarak konuşarak onun dil ve becerisini geliştirir. Ekranlar çocuğunuzun düşünmesine yardımcı olmuyor.

Daha az ekran
Sınıfta dikkatli olmak

Küçük dozlarda dahi, ekranlar dikkati dağıtır ve konsantrasyonu engeller. Okul sonuçları düşürebilir.

Odasında ekran olmadığında, çocuk yalnız kaldığında endişelenmemeyi öğrenir.
O zaman işte hayal kurabilir, oluşturabilir, icat edebilir.
O zaman ebeveynler çocuğun beynine girenleri kontrol altında tutarlar.
Onu heyecan verici, travmatik şiddet içeren veya pornografik görüntülerden korurlar.

Ekranlardaki mavi ışık, melatonini ve doğal uykuya erken girişi engelliyor.
Çocuğunuza kitap okumak, şarkılar söylemek,
konuşmak onu sakinleştirir ve güven verir.
Uykuya dalmadan önce ekran izlemek ters etki yapar.

Daha az ekran
Yalnız kalmayı bilmek

Daha az ekran
İyi uyumak

4 S P A
Les écrans
Sabine Duflo

GARGES
Forte & fière
La réussite éducative pour tous