

50 défis sans écran de Maria Costa

dés 8 ans

La place des écrans dans la vie quotidienne des enfants et des adolescents est un enjeu majeur de société. Les dangers d'une surexposition sont documentés par la communauté scientifique : sédentarité et prise de poids, développement de différents troubles (du langage, du comportement, de l'attention), risque de harcèlement sur les réseaux sociaux, déclin de la santé mentale des jeunes... Cet ouvrage propose 50 défis ludiques comme alternatives aux jeux et séries sur tablette ou téléphone. • Des défis aux thématiques variées, mêlant sport, art, spectacle, enquête, bricolage, cuisine..., pour que chacun y trouve son compte ; • Avec un système de récompense ou de gage pour motiver l'enfant ; • Des missions à relever en solo, entre amis ou en famille, en collaboration ou en compétition ; • À faire à la maison, mais aussi en voyage, dans les transports... Avec en plus : • quelques éléments scientifiques sur les effets des écrans sur le cerveau ; • des astuces concrètes pour limiter son temps d'écran.