

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



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



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.



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.

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.



Ekranlı 4 zaman

=

4 adım İyi
ilerlemek için

Daha az
ekran

Sınıfta
dikkatli
olmak

Daha az
ekran

Birbiriyle
konuşmak

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

Sabah değil

Yemek
saatlerinde
değil

Cocuğun
odasında
değil

EKRANLAR

Yatmadan
önce değil

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.

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

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



Sabine
Duflo