

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.



أربع أوقات من دون شاشة
=
أربع خطوات حتى نتقدّم أكثر



يتحدث معك طفلك بصفة أقل وتجاوبه أيضا بشكل أقل عندما يكون التلفاز مفتوحا أو عندما تشاهد هاتفك الجوال. أن تتحدث بشكل متواصل ومنتظم مع طفلك يحفز لغته وذكاءه، الشاشات لا تساعد الطفل على التفكير.

الشاشات تتعب الانتباه وتعطل التركيز حتى لو كان مقدار المشاهدة ضئيلا.

من الممكن أن تتدنّى النتائج الدراسية



يعطل مادة الضوء الأزرق للشاشات الميلانين ويؤخر النوم بشكل طبيعي. أن تقرأ حكاية أو أن تتشد أو تتحدث لطفلك يقوم بتهنئته ويشعره بالأمان. أن يشاهد شاشة قبل النوم يسبب عكس ذلك

من دون شاشات في الغرفة، يتعلم الطفل أن لا يخاف عندما يكون وحيدا.

وهكذا يمكن له أن يعمل خياله وأن يصنع ويصبح خلاقا. و يتمكن الوالدين من التحكم في كل ما يلج في عقل الطفل. فيحمونه من المشاهد العنيفة أو البورنوغرافية الصادمة والمثيرة له.

