



REPERES : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS ÉCRAN ENTRE 6 ET 9 ANS...

TEMPS ECRAN*

Recommandation : 30 minutes par jour maximum.

Les recommandations ne tiennent pas compte des supports pédagogiques utilisés par les élèves.

- **DANGER : Pourquoi cette limite ?** Des études montrent que si votre enfant est exposé à plus de 3h par jour, les risques de crises de colère, d'agressivité, de troubles de l'attention et de la communication sont réels.
- **Tablette / télé / DVD / Jeux vidéo sous surveillance :** Favoriser les écrans à plusieurs avec des temps de partage et de discussion sur ce que l'enfant a vu.
- Toujours définir ensemble des temps consacrés à un écran, donner des règles.
- **Respecter les pictogrammes des âges indiqués** pour les programmes et jeux vidéos, attention de ne pas sous-estimer les images violentes.
- Expliquer les principes et risques d'internet (tout ce qu'on y met est public, gardé éternellement et ne pas croire tout ce qu'on y trouve).
- **Pas d'écran dans la chambre**, on évite au maximum les écrans le matin et le soir, au bout de 15 minutes d'écran le matin, l'attention de l'enfant est diminuée !



ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et leur bien être mental, les enfants devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

- L'activité physique englobe les jeux, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, la récréation, l'éducation physique,...
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant **plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.**
- Privilégier quotidiennement les activités d'endurance (marche, vélo, course, natation, randonnée...) et proposer des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux (corde à sauter, gym, trampoline,...), **au moins trois fois par semaine.**



SOMMEIL***

L'enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour.

- **Horaire de coucher régulier.**
- L'enfant ne fait plus la sieste.
- Manger léger le soir, la digestion aura un impact sur le sommeil.
- Favoriser les activités reposantes avant de se coucher, une activité physique intense ne favorisera pas l'endormissement de l'enfant, attention la lumière des écrans bloque la sécrétion de l'hormone du sommeil.



*AAP - www.3-6-9-12.org – apprivoiser les écrans et grandir de Serge TISSERON

**OMS – www.mangerbouger.fr

***Recommend sleep - Dormir c'est vivre de l'INPES