

Volet santé

Pourquoi fermer son écran?

Trop de temps d'écran perturbe 3 besoins fondamentaux :

1. L'activité physique. L'enfant ne renforce pas ses muscles et ses os ni son cœur lorsqu'il est devant un écran (tv, ordinateur, tablette, etc.)
2. Le sommeil. Les images captées de l'écran stimulent le système nerveux et rendent le sommeil difficile. L'enfant peu reposé est incapable de se concentrer à l'école.
3. Une saine alimentation. L'enfant a tendance à boire et grignoter des aliments peu nutritifs lorsqu'il passe son temps devant l'écran. L'énergie procurée par ces aliments est inutilisée.

Plus de deux heures d'écran par jour c'est trop!

Il est facile de faire une différence, il suffit d'échanger 30 petites minutes de temps d'écran chaque jour par une activité.

Petits trucs simples :

- | | |
|-----------------------------|--|
| o jouer aux billes | o créer un livre d'histoire |
| o jouer à la tague | o créer une ville avec des boîtes ou des legos |
| o jouer à cache-cache | o fabriquer des colliers |
| o jouer à la corde à sauter | o jouer à des jeux de société |

Les enfants sont toujours prêts à essayer de nouvelles expériences et surtout de passer du temps en famille.

Pour en savoir davantage visitez le site : www.ecranferme.soisfute.ca

et/ou

www.fmcoeur.qc.ca

Diana Muccitelli, infirmière scolaire
CLSC d'Ahuntsic et Montréal-Nord

