

20 JOURS - 20 RESSOURCES



10 Les écrans, un danger pour la santé ?

Les écrans sont partout ! Télévision, ordinateur, tablettes, téléphones portables... Ils occupent toujours davantage de place tant dans notre vie privée, que relationnelle ou professionnelle. A l'heure du confinement, ils sont même devenus indispensables pour assurer la continuité pédagogique et économique.

Et vous, où en êtes-vous avec votre consommation d'écran ?

Public visé :

- ▶ Parents et enfants de tous âges

Objectif :

Cette activité est l'occasion de s'interroger et d'échanger en famille sur sa consommation d'écrans et de comprendre les effets de cette consommation plus ou moins excessive sur sa santé et sa capacité à vivre avec les autres.

Principe de l'activité proposée :

Chaque membre de la famille complète la grille ci-dessous pour évaluer le temps passé sur les écrans au cours d'une journée.



Membres de la famille	Travail	Email	Sms	Réseaux sociaux	Jeux vidéo	Surf sur le web	Shopping en ligne	Visionnage de vidéos	Visionnage de séries	Gestion du quotidien : drive, gestion des comptes	Autres	

Regardez et écoutez attentivement la vidéo, issue de Lumni, qui apporte un éclairage scientifique et médical sur les liens entre les écrans et la santé.

Au regard de l'évaluation de votre consommation personnelle d'écran journalière, échangez en famille sur vos pratiques et expériences en matière de consommation des écrans.

Grille d'évaluation personnelle du temps passé sur les écrans par jour :

Lien vers la ressource

Compléments d'informations

- ▶ Un [glossaire a été conçu](#) pour vous aider sur la plupart des notions particulières.
- ▶ [Information sur la règle du 3-6-9-12](#) relative à l'introduction recommandée des écrans dans la vie d'un enfant.
- ▶ Quelques conseils dans cette brochure à télécharger « [Gérer l'usage des écrans de vos ados](#) ».