

Les écrans

Préconisation: 3-6-9-12

Avant 9 ans:
Pas d'internet seul
Règles claires sur le temps
Explication sur droit à l'image et l'intimité.

Avant 12 ans:
Pas de réseau social
3 règles de base:
1- ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public
2- ce que l'on a mis reste Éternellement
3- savoir repérer le vrai du faux

Avant 6 ans:
Pas de console,
Télé et PC hors de la chambre
À partir de 6 ans:
Jeux vidéo installés dans pièce commune

Avant 3 ans:
tablette tactile avec ACCOMPAGNEMENT mais peu de temps (10min)
Pas de télévision.

Tablette

Absorbe l'attention

Usage trop fréquent =
Troubles de l'attention
Retard de langage
Baisse de la motricité fine
Socialisation non adaptée

Connaissances et apprentissages mieux assimilés quand l'enfant bouge, manipule, utilise son corps.

Les apprentissages:
Faire 1 dessin sur tablette
Ne stimule pas assez le cerveau

L'enfant retient les liens plutôt que le contenu il développe sa mémoire superficielle et non son intelligence linéaire (qui retient info en profondeur)

Active la BOUCLE DE RENFORCEMENT: système motivation/récompense

Hausse de secretion de l'hormone du plaisir

Création de la dépendance

Particulièrement jeux comme MINECRAFT, candy crush Clash royal...

Jeux vidéos

Prenent beaucoup de temps sur le sommeil

Amènent à ce que les commandes motrices du cerveau prennent le dessus= IMPULSION

Trop de jeux vidéo=
Baisse de l'empathie
Désensibilise à la violence
Augmente l'agressivité
Conflits multiples

Incitation à l'acte violent

Télévision

Flux continu

Notre cerveau émet des ondes. Dès que l'on regarde la télévision notre cerveau, les ondes sont de fréquence ALPHA mêmes ondes que quand on est en état de somnolence Nous sommes donc en veille endormie

Même si l'enfant regarde un programme dit éducatif

Cet état à long terme augmente: Maladies neurodégénératives, infarctus, baisse des résultats scolaires, moins d'imagination.

Le programme des parents (style info) met à l'épreuve l'enfant.

Les images sont réelles donc difficile de prendre de la distance.

Les images violentes sont enregistrées dans le cerveau. Il répète la scène. La mémorisation de la scène, augmente l'agressivité