

10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI à table sans écrans

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regard, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange. Notre défi du jour : et si on essayait aujourd'hui d'être à table sans écrans ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI ?

En voiture sans écrans

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Le jeu est très important pour la construction psycho-intellectuelle d'un enfant comme son sommeil et une bonne nutrition. Le jeu peut être solitaire et imaginaire ou collectif avec ses frères et sœurs, amis, mais aussi parents ; c'est alors un bel échange qui crée du lien et apprend le respect des règles. Notre défi du jour : et si on essayait un trajet voiture sans écrans ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10 JOURS

pour voir autrement

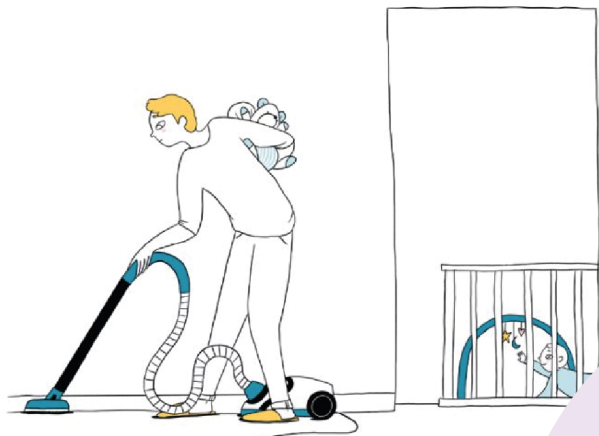
DÉFI ?

La motricité libre

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Pour développer sa motricité, un bébé doit être le plus possible libre de ses mouvements et posé sur un tapis par terre. On peut s'allonger à côté de lui, jouer avec lui et ainsi le stimuler. Idéalement, les transats sont à utiliser dans des situations particulières comme le repas, par exemple. Notre défi du jour : et si on essayait la motricité libre ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI

communiquer par le regard

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Le regard est un support essentiel dans la communication non verbale et les apprentissages du tout-petit. Dès la naissance, le nouveau-né cherche le regard de sa maman puis dans les premiers jours de ceux qui s'occupent le plus de lui et qui répondent au mieux à ses besoins (le nourrir, le changer, le rassurer). Il s'agit des premiers liens d'attachement, ils se consolident au fil des mois et années pour donner à l'enfant sa sécurité affective.

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10
JOURS
pour voir autrement

DÉfi

Des repas en famille

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Devant l'écran, l'enfant ne fait pas attention à ce qu'il mange ni à la quantité qu'il mange. À table, par l'imitation et l'émulation du plaisir partagé, il mangera plus volontiers et de façon très variée (surtout si vous le faites vous-mêmes avec plaisir). Il apprendra les goûts mais aussi prendra son temps pour manger, pour discuter.

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

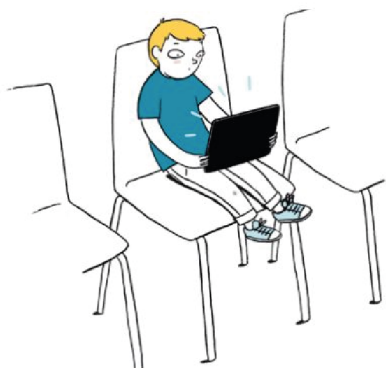
10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI 6

une activité commune

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Les livres offrent des temps de partage privilégié entre vous et votre enfant. Ce sont des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Vous partagez la même histoire et le même plaisir. Ce peut être un moment ritualisé, régulier, qui rassure et apaise. L'écran, quand le programme est choisi, adapté à l'enfant et partagé chez le jeune enfant peut jouer le même rôle. Notre défi du jour : et si on essayait de partager une activité ensemble ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI → un usage des écrans cadré

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Dans l'usage des écrans, il est important de fixer un cadre. L'enfant peut avoir le droit de regarder cet écran pour ce programme ou jeu et pour le temps convenu ensemble. Une fois ce cadre discuté ensemble et accepté, il est plus facile de le stopper et de lui proposer une autre activité. Il est aussi important d'échanger avec lui, vous pouvez l'inciter à vous raconter ce qu'il a vu, compris et ressenti.

Notre défi du jour : et si on décidait ensemble d'un cadre à l'utilisation des écrans ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

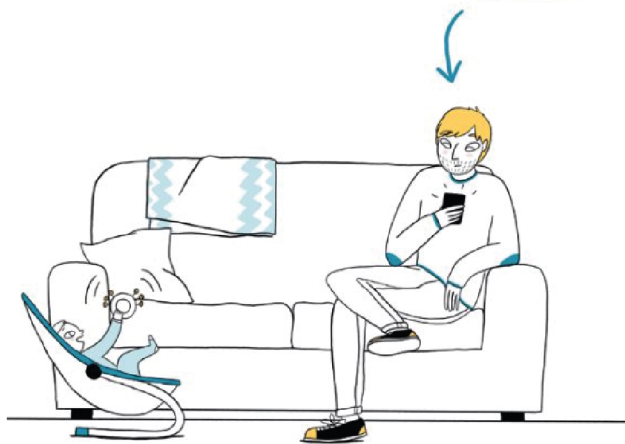
10 JOURS

pour voir autrement

DÉFI

Intéragir avec son enfant

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

Dès la naissance, un bébé commence à prendre conscience de son environnement. Si vous vous mettez à sa hauteur, en gazouillant et discutant, en jouant avec lui, il entrera dans l'interaction avec vous, essaiera de vous imiter, comme il essaiera de reproduire les expressions de notre visage, il sourira puis rira... Notre défi du jour : et si on essayait de profiter de chaque occasion pour interagir avec son enfant ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10 JOURS

pour voir autrement

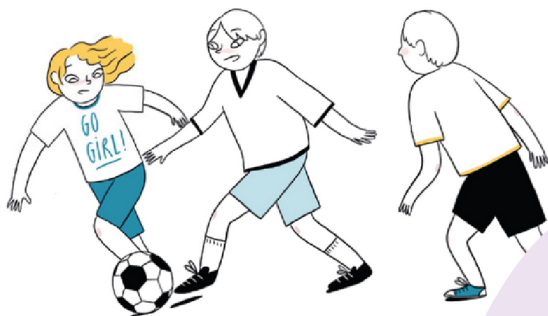
DÉFI

une activité physique

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le saviez-vous ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant, à la fois pour le développement de ses habiletés motrices, son développement cognitif, son bien-être psychologique, ses aptitudes physiques et sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs permet donc aussi de favoriser l'intégration sociale !
Notre défi du jour : et si on essayait de bouger et jouer à plusieurs ?

Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?

10
JOURS
pour voir autrement

DÉfi 10
Réduire ..

le temps d'écrans

ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



Le saviez-vous ?

Les enfants en bas âge ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de réduire ensemble le temps d'écrans ?

**Et pour vous,
le défi du jour
c'est quoi ?**

Imprime cette page et complète la tous les jours !

Ta mission si tu l'acceptes

Marque le plus de points en te passant des écrans sur les temps hors scolaire et embarque tes parents dans ce challenge.

Colorie ou colle une gommette de couleur en fonction du temps que tu as passé sur les écrans durant ta journée.



Alors cap
ou pas cap ?

Lun. 13	Mar. 14	Mer. 15	Jeu. 16	Ven. 17	Sam. 18	Dim. 19

Lun. 20	Mar. 21	Mer. 22	Jeu. 23	Ven. 24	Sam. 25	Dim. 26

Se passer des écrans c'est important, alors continue le défi !

Lun. 27	Mar. 28	Mer. 29	Jeu. 30	Ven. 31	Sam. 1 ^{er}	Dim. 2



Pas d'écrans de la journée : 3 points



Entre 30 minutes et 1 heure : 2 points



Plus d'1 heure : 1 point

Note ici le nombre de
point total que tu as eu :

Tu relèves
le défi ?

Partage ton résultat sur les réseaux sociaux en taggant @ville_de_carbonblanc pour nous montrer ton résultat !

10 JOURS

pour voir autrement

Pour des idées d'activités et jeux
à faire avec vos enfants,
rendez-vous sur :

carbon-blanc.fr

N'hésitez pas à nous envoyer vos
réalisations une fois le défi terminé !

