

Les médias digitaux changent le monde des enfants

Les médias modernes sont devenus partie intégrante de notre vie quotidienne. De nos jours, les enfants entrent en contact avec les médias digitaux dès la petite enfance. Quelles conséquences une consommation excessive de médias peut-elle avoir pour les enfants et comment pouvez-vous aider vos enfants à apprendre à utiliser les médias modernes de manière judicieuse?

Apprendre à Comprendre l'environnement

Les enfants apprennent par le corps. Grâce au mouvement, les enfants apprennent à mieux connaître leur corps et à mieux évaluer leurs capacités. : c'est par l'expérimentation qu'ils découvrent l'équilibre ou le mouvement d'une balle, le déplacement dans divers environnements ou l'interaction physique aux autres. Les médias modernes ne peuvent qu'être consommés par les enfants. Dans ce rôle passif, il n'est pas possible de faire l'expérience du mouvement et de traiter les impressions sensorielles. Ce manque d'expérience entraîne une insécurité de mouvement. Il est donc très important que les enfants disposent de beaucoup de temps et d'espace pour être actifs et se déplacer. Il est recommandé aux enfants de faire au moins deux heures de mouvement par jour !

Toutefois, il n'est pas recommandé d'interdire complètement les médias digitaux, car ils font en général partie de la vie quotidienne. Il est donc recommandé d'accompagner les enfants lorsqu'ils utilisent ces médias, de discuter et d'établir des règles claires.

DES RÈGLES ET DES CONSEILS SUR LA CONSOMMATION DES MÉDIAS :

- Pas d'écrans pour les enfants de moins de trois ans. Pour les enfants de trois à cinq ans 30 minutes par jour.
 - Règle approximative : environ 10 minutes de temps médiatique par année d'âge
 - Discuter des règles concernant la consommation des médias avec les enfants et rester cohérent
 - Accompagner les enfants dans la consommation des médias et parler de ce qu'ils voient
 - Garder les chambres d'enfants libres de médias, de télévision ; écrans dans une salle commune
 - Prévoir des activités de loisirs / temps de jeu libre sans les médias digitaux (sortir, terrain de jeux, club de sport...)
- ...et enfin...

Donner le bon exemple aux enfants dans l'utilisation des médias modernes : plus les enfants observent que les parents utilisent les écrans, plus les enfants s'y intéressent eux-mêmes !

Pages internet utiles sur le sujet :

www.asut.ch/asut/fr/page/youthMediaProtection.xhtml

www.jeunesetmedias.ch/fr.html

Source :

Zimmer, R. (2020). *Handbuch Bewegungserziehung Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg: Herder.

D'autres infos sur www.manger-bouger-fr.ch !



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Questions :

Pourquoi est-il important que les enfants aient suffisamment de temps pour bouger ?

- 1) Pour qu'ils soient fatigués le soir et se couchent tôt.
- 2) Pour qu'ils puissent connaître leur propre corps et améliorer leurs compétences motrices
- 3) Pour qu'ils puissent compenser le temps passé à l'écran.

Quelle est l'utilisation recommandée des médias digitaux ?

- 1) Il faut interdire complètement l'utilisation des médias digitaux pour les enfants de moins de 15 ans.
- 2) L'enfant doit décider lui-même quand et combien de temps il passe devant l'écran.
- 3) La consommation doit être contrôlée par des règles et des accords clairs.

Lesquels de ces conseils et recommandations sont incorrects ?

- 1) Règle générale : environ 10 minutes de temps passé devant un média digital par année de vie.
- 2) Accompagner les enfants dans la consommation des médias et parler de ce qu'ils voient.
- 3) Pas de médias digitales pour les enfants de moins de trois ans, de trois à cinq ans 2 heures par jour.

