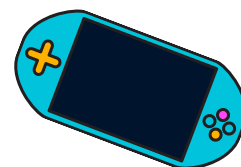


LA GAZETTE DU P'TIT MINJOZ



SOMMAIRE

LE COIN DES SPECIALISTES
3 6 9 12 :
DES ÉCRANS ADAPTÉS
À CHAQUE ÂGE

LE COIN DES LIVRES

QUELQUES PISTES DE LECTURE SUR
LE SUJET A LIRE EN FAMILLE

LA RECETTE GEEK !



ET SI JE M'ENNUIE ENCORE ?

Voici un nouveau numéro de la gazette pour les enfants hospitalisés, leurs parents, leurs soignants.

Ce numéro sera un peu différent des autres car il traitera d'un seul sujet, mais ô combien important au sein de l'hôpital : **LES ECRANS !**

Ils sont partout : télévision dans les chambres, smartphones, tablettes, jeux de console...

Comment s'y retrouver ?

Cette gazette va donc traiter de l'importance des écrans, en conseillant sans imposer, en donnant des pistes pour une utilisation utile, ludique et raisonnée de cet outil devenu indispensable, mais propose également d'autres divertissements.

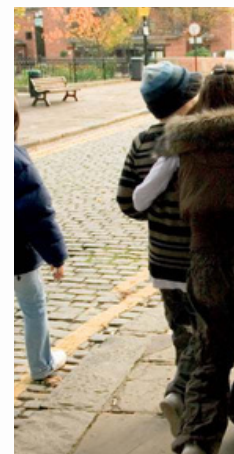
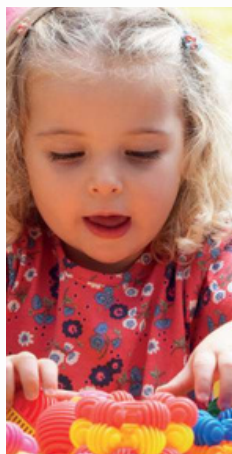


QUE DISENT LES SPÉCIALISTES ?



Serge Tisseron est un médecin psychiatre très connu, il a écrit de nombreux livres dont un traitant du phénomène des écrans, voici résumé ce qu'il en dit :

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès



3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.



À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES BONBONS :
EN MANGER TROP,
ÇA REND RONCHON.**



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**NE RESTE PAS SEUL
AVEC TES ÉCRANS !**



**UN BON FILM,
UN BON JEU VIDÉO,
C'EST COMME
UN BON GÂTEAU :
ON LE PARTAGE
ET ON EN PARLE.**

Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

ON VOUS PROPOSE UNE LISTE DE LIVRES TRAITANT DU SUJET

Les écrans et moi. L'essentiel pour un usage responsable, Sophie BORDET-PETILLON ;
Mes p'tites questions : les écrans, Audrey GUILLER ;
Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi ET tes parents, Serge TISSERON ;
Les écrans, anges ou démons, Romuald OLLIVIER et Olivier ROUBIN



A PARTIR DE 4 ANS :
Pfff..., Claude K. DUBOIS ;
La brigade anti-écrans, Lenia MAJOR ;
Je veux la tablette, Élisabeth De LAMBILLY ;
Les écrans c'est pour les grands, Flore BRUNELET ;
Les étonnantes vacances de Margot, Jannick LACHAPPELLE ;
Martin et les écrans, Till The Cat ;
Le loup et les 7 chevrettes d'internet, Alice CHAA ;
Papa est connecté, Philippe de KEMMETER ;
Regarde, papa, Eva MONTANARI ;
Les trolls, ça pue !, Jeanne WILLIS ;
boucledor, Jeanne WILLIS ;
Clic, clic, danger !, Jeanne WILLIS ;
La journée sans écran !, Emmanuelle LEPETIT ;
Le bâton de Hérisson, Milja PRAAGMAN ;
Maha et l'ordinateur, Ludmilla PODKOSOVA ;
Ma famille déconnectée, Amélie JAVAUX ;
Le plus beau jours de ma vie, Béatrice RUFFIER LACAS

A PARTIR DE 6 ANS :
Interdit !, Florence JENNER METZ ;
Dix jours sans écrans, Sophie RIGAL-GOULARD ;
Un chien trop connecté, Anne et Stéphanie ALASTRA

BANDES-DESSINÉES :
Enzo adore les jeux vidéos, Stephan VALENTIN ;
Je suis accros aux écrans !, Muzo

liste proposée par l'équipe de circonscription de
Besançon 1 de l'Education Nationale

LA RECETTE DE GÂTEAU PAC MAN



Ingrédients :

- 1 pincée de sel
 - 100 g de farine
 - 100 g de sucre
 - 125 g de beurre (+ une noix pour beurrer le moule)
 - 175 g de chocolat blanc
 - 4 oeufs
- Pour le glaçage
- 90 g de sucre glace
 - 175 g de chocolat blanc
 - 10 cl d'eau
- Temps total : 45 min
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Couper le chocolat et le beurre en petits morceaux.
Faire fondre au micro-ondes.

Ajouter la farine, et le sucre. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs et ajouter les jaunes au mélange.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel (au batteur électrique c'est très rapide) puis les ajouter à la préparation cuillerée par cuillerée en mélangeant délicatement entre chaque.

Verser le tout dans un moule à gâteau préalablement beurré (ou dans un moule en silicone qui n'attache pas). Faire cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant environ 30 à 35 min.

Le Glaçage :

Couper le chocolat en petits morceaux et le faire fondre au micro-ondes avec un peu d'eau. Ajouter le sucre glace puis mélanger.

Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une texture onctueuse (pas trop liquide ni trop épaisse).

Recouvrir le gâteau avec le glaçage et laisser au réfrigérateur pendant 2 h au moins.

Savez-vous qu'ici nous avons

Des Boîtes à Histoires

1

La Lunii
De 3 à 7 ans



2

La Tonies
De 3 à 8 ans



3

La Merlin
De 3 à 12 ans



4

La Flam
De 7 à 11 ans



5

Le Petit Morphée
De 3 à 10 ans



6

Le Morphée
Dès 11 ans



Merci à Aurélie pour sa jolie affiche

Et si je m'ennuie encore, qu'est ce que je peux faire à la place des écrans ?

Ici, dans tous les services, il y a des éducatrices qui peuvent te guider si tu ne sais pas quoi faire, elles ont plein de jeux de société à te proposer, des dessins, des petites activités manuelles.

Ponctuellement, il y a des animations : avec la musicienne, avec la médiatrice du musée des Beaux Arts, les clowns, le kamishibai et la bibliothèque, des activités basées sur des jeux de société, avec des animaux, du sport, sans oublier bien sûr ! l'activité journalière de l'école !

Si après cela tu t'ennuies encore, et que tu veux un petit temps pour toi, tu peux utiliser des boîtes à histoires et te relaxer en écoutant de la musique ou des histoires.