

Qu'allez-vous découvrir aujourd'hui ?



Les écrans, en parler en famille !

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 | Temps passé en minutes par jour sur les écrans pour les activités suivantes : | | | | | | | | | | | TOTAL |
|-----------------------|---|-------|-----|-----------------|------------|-----------------|-------------------|----------------------|----------------------|---|--------|-------|
| | 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.

► Lien vers la ressource :

<https://www.lumni.fr/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>