

LETTRE AUX PARENTS

Chers parents,

Les écrans font partie de notre quotidien, et il est aujourd'hui impossible de les rayer de notre vie. Mais pour ne pas devenir leur esclave, il est important de prendre conscience du temps que nous passons devant. **C'est pourquoi nous allons essayer de passer une semaine sans écran.**

Ce projet de sensibilisation aux effets néfastes de la surexposition des enfants aux écrans aura lieu du **26 au 29 mai**. L'objectif sera de limiter les écrans au quotidien.

Ce projet se déroulera en trois phases :

PHASE 1. Chaque famille aura la possibilité de faire le point sur sa consommation d'écran à la maison grâce à une auto évaluation que vous ferez en famille et que vous garderez pour vous.

(Voir le document joint)



LETTRE AUX PARENTS

PHASE 2. Préparation dans toutes les classes de l'école autour de réflexions des élèves et de l'anticipation des difficultés que nous risquons de rencontrer durant cette semaine.

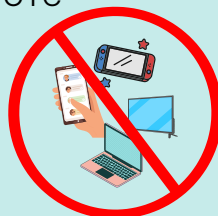
PHASE 3. Du 26 au 29 mai, se tiendront les 4 jours du défi. Nous encouragerons les enfants dans leur démarche et nous leur permettrons de témoigner de leur expérience.

Sitographie: recommandations sur les effets des écrans chez les enfants et adolescents

- <https://www.3-6-9-12.org/>
- <https://lespetitscitoyens.com/reponse-expert/ecrans/>
- <https://sante-pratique-paris.fr/addiction/les-dangers-des-ecrans-pour-les-enfants/>
- <https://www.clemi.fr/fr/famille/kit-daccompagnement-les-ecrans-apprendre-a-sen-servir-pour-ne-pas-les-subir.html>

Nous vous remercions déjà pour l'intérêt que vous porterez à ce projet et vous souhaitons de beaux moments de partage en famille.

Les enseignants de l'école



**Le défi, c'est pour les adultes aussi.
Un défi pour toute la famille !**

LETTRE AUX PARENTS

10 Jours Sans Écrans : Le Défi pour Reconnecter

Préparer et Anticiper (Phases 1 & 2)



Une sensibilisation sans culpabilité

Utiliser l'auto-évaluation
confidentielle pour aider les
familles à mesurer leur
consommation réelle
d'écrans.



Co-créer une "Boîte à idées"

Élaborer avec les élèves
une liste d'activités
alternatives : lecture,
bricolage, sport ou
cuisine.



Anticiper les obstacles

Identifier les moments de tentation ou d'ennui
pour mieux les surmonter collectivement.



L'exemplarité des adultes

Enseignants et parents s'engagent
à ne pas utiliser leur smartphone
devant les enfants.



Célébrer chaque victoire

Totaliser les points sur un compteur
collectif pour transformer l'effort
individuel en succès d'école.

Le système de points quotidien

Matin Pas d'écran +1 Point	Midi Pas d'écran +1 Point	Soir Pas d'écran +1 Point	Nuit Pas d'écran +1 Point
Total Quotidien : Objectif 4 points, Maximum de réussite!			

Diviser la journée en 4 périodes ; chaque période sans
écran rapporte un point à l'élève.



Agir et Valoriser (Phases 3 & 4)



Défi réussi :
Créativité et lien social
partagés !