COMMENT ON L'APPREND EN CLASSE · CP · CE1 · CE2 · CM1 · CM2

Les écrans et le sommeil

« Quel rapport entre sa tablette et ses résultats ? »

Quelle méthode dans sa classe ?

Ouvrez le cahier de leçons, retrouvez un exemple fait en classe et suivez ses étapes. En cas de doute, demandez à l’enseignant de confirmer la démarche.

Un exemple de démarche en classe

• Le sommeil contribue à consolider les informations apprises pendant la journée. Pour les enfants de 5 à 11 ans, l'Assurance Maladie indique 9 à 11 heures de sommeil régulier pour récupérer.
• L'Assurance Maladie recommande d'arrêter les écrans dans la soirée, idéalement 1 à 2 heures avant le coucher, pour favoriser l'endormissement.
• Pensez à garder de la place pour la lecture, le jeu libre, l'activité physique et le sommeil, en plus des écrans.
• Vous pouvez installer une routine de coucher régulière; si le sommeil vous inquiète, demandez conseil à un professionnel de santé.

Les mots que votre enfant connaît

• **consolidation** : le processus par lequel le sommeil contribue à stabiliser certaines informations mémorisées pendant l'éveil
• **rituel du coucher** : l'enchaînement fixe (histoire, câlin, dodo) qui prépare l'endormissement

Pour aider à la maison

• Choisissez des règles d'écran que la famille peut appliquer; pour le soir, l'Assurance Maladie recommande un arrêt idéalement 1 à 2 heures avant le coucher.
• Gardez la lecture du soir (par lui ou par vous) comme sas entre la journée et la nuit : c'est bon pour le sommeil ET pour le vocabulaire — deux fiches en une.
• Les écrans hors de la chambre, pour toute la famille : la règle vaut pour tous, c'est ce qui la rend juste.

À éviter

• L'écran-récompense des devoirs (« finis et tu auras la tablette ») : il transforme le travail en corvée à expédier et l'écran en but de la soirée.
• La culpabilisation permanente : visez des règles stables et sereines, pas la perfection.

5 minutes en famille

La soirée interrupteur : une fois par semaine, tous les écrans de la MAISON éteints (les vôtres aussi) — jeu de société, cuisine, lecture. Si les enfants réclament la deuxième, c'est gagné.