Ecrans en veille, familles en éveil

DÉFI ÉCRANS AUTREMENT

DU 3 AU 9 AVRIL 2022

Et si on sortait un peu le nez de nos écrans ?

Ouvrez-vite ce livret,

pour faire le plein d'idées d'activités alternatives aux écrans !

CENTRE SOCIAL ET FAMILIAL

Association Générale des Familles

10 rue du Grand Rempart - 67230 Benfeld
03 88 74 44 13
benfeld@agf67.fr
AGF - Benfeld
http://benfeld.agf67.fr/

réseau d'accompagnement des PARENTS

Association Générale des Familles du Bas-Rhin

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

Centre Social et Familial de Benfeld

Pourquoi ce livret ?

Différents acteurs de la ville de Benfeld se sont fédérés
autour d'un projet commun autour de la question des écrans.

Aussi, la municipalité et les écoles élémentaires et maternelles, l'animation jeunesse FDMJC, la médiathèque, le centre médico-social et PMI, le multi-accueil et le centre social et familial de l'Association Générale des Familles du Bas-Rhin (AGF 67) à Benfeld vous propose le

« DÉFI : ÉCRANS AUTREMENT » DU 3 AU 9 AVRIL 2022.

Depuis de nombreuses années la place grandissante des écrans interroge les parents, tout comme elle interroge de nombreux spécialistes et professionnels de l'éducation. Avec l'arrivée et le développement des divers outils numériques tels que les smartphones ou encore les tablettes, nous dressons le constat que les écrans sont maintenant partout dans notre quotidien*. Il s'agit alors d'avoir une attitude réfléchie et éclairée de leurs usages afin de ne pas tomber dans une forme d'addiction.

C'est dans ce cadre que nous vous proposons, enfants mais aussi parents, de relevez ce défi en réduisant votre temps d'écran pour passer et profiter davantage de temps en famille autour d'activités diverses. Parce que cette question est autant une problématique pour les enfants que pour les parents,

AVENTUREZ-VOUS DANS CE CHALLENGE ENSEMBLE !

Vous trouverez dans ce livret tout un panel d'idées alternatives aux écrans

POUR VIVRE DES MOMENTS, ENSEMBLE ET « AUTREMENT ».

Quelques chiffres*

2H 22 Les enfants de 4 à 6 ans passent en moyenne **2h22** par jour sur les écrans, contre **2h53** pour les 7-10 ans. Ce chiffre est à la hausse le week-end et les mercredis avec une moyenne de **3h45**.[1]

9 Min Il suffit de **9 minutes** de télévision le matin pour perturber les apprentissages de toute une journée. [2]

88 % Une seule heure d'exposition à la lumière des écrans avant l'heure de se coucher diminue les niveaux d'hormones du sommeil de **88%** chez l'enfant. [3]

Apprivoiser les écrans

Ce qui doit nous alerter :

Il réclame un écran le soir pour s'endormir.

Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.

Il réduit ses activités, notamment sportives.

Ses résultats scolaires baissent.

Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales :

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
- Préférons une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.
- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron
Manuel à l'usage des accrocs aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents
2015, Paris, Nathan

Pour jouer en famille…

Quoi de mieux qu'un jeu de société pour un temps en famille :

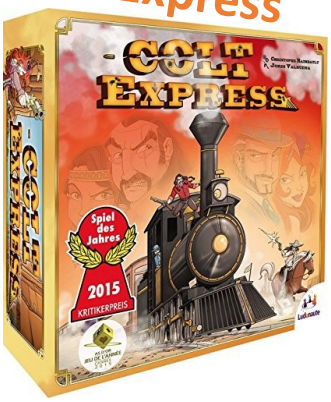
Nouveaux jeux reçus à Noël, jeux rangés dans le grenier,
ne les laissez plus prendre la poussière, jouez avec !

Pour celles et ceux qui n'ont pas de jeux de société chez eux, voici quelques idées pour bien démarrer dans cet univers (et sortir du traditionnel Monopoly !)

Catan

Kingdomino

Colt Express



Dixit

Jungle Speed

Pour trouver des idées…Demandez conseil aux ludothèques !

La ludothèque
LudoRied
46 rue Principale
67600 Hilsenheim
06 03 92 78 49

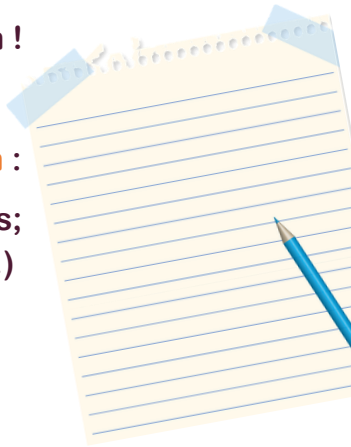
Ludothèque Sélest'
6 a rue Renouvier
67600 Sélestat
06 45 97 54 76

Lud'Obernai
1 Place des Fines Herbes
67210 Obernai
09 54 29 43 03

Pour jouer en famille...

Un presque rien suffit à s'amuser :

Faire du quotidien un jeu d'enfant : entrer dans la peau d'un personnage ou faire parler les doudous, s'imaginer la vie de château, devenir des super-héros,... laisser parler votre imagination !



C'est fou ce que l'on peut faire avec un papier et un crayon :

P'TIT BAC - quelques catégorie originales (bandes-dessinées; fromages, noms en anglais, choses qui sentent mauvais,...)

CADAVRE EXQUIS, BATAILLE NAVALE, PENDU, MÎMES, ...

Exemple du jeu Au voleur ! (à partir de 4-5 ans)

On dessine 5 ou 6 objets au minimum (ou des animaux, des chiffres, des mots, ...) et on les place sur la table. Un joueur ferme les yeux. On retire un objet (ou plus !) ; lorsqu'il ouvre les yeux, il doit deviner ce qui a disparu.
Variante : utiliser 5 ou 6 objets de la maison

Une deuxième vie pour les cartons qui traînent à la cave :

Pour bricoler en famille…

Art créatif

Tawashi

Produits DIY

Lessive faite maison

Nichoirs

Pour trouver des idées…

Produits faits soi-même (déco, produits d'entretien…) : https://www.diy.fr/

Tout savoir pour fabriquer un nichoir et savoir quand le poser :

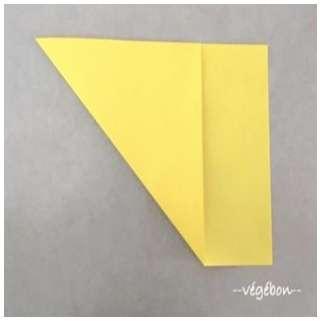
https://eveil-et-nature.com/fabriquer-et-poser-nichoir/

Idées de bricolages et de déco : https://desidees.net/

Idée brico : le marque-page Pikachu

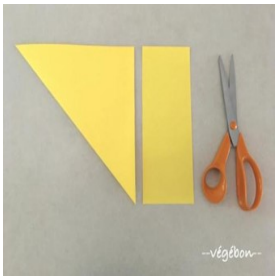
Matériel général pour faire un marque-page :

- une feuille de papier au format A4 (ou papier origami pour un mini marque-page) ;
- des ciseaux ;
- un crayon gris ;
- des feutres ;
- de la colle.



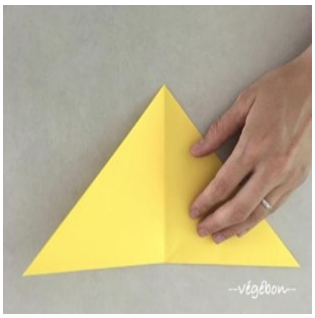
Plier la feuille de papier pour faire coïncider les 2 côtés.

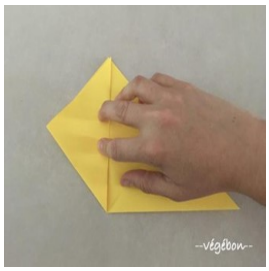
Découper la bande rectangulaire pour obtenir un carré. Conserver la bande découpée pour fabriquer les détails du marque-page.



Plier le carré en 2 dans la diagonale, puis encore en 2.

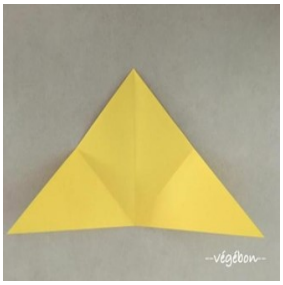
Déplier le dernier pli et placer le grand triangle obtenu pointe vers le haut.





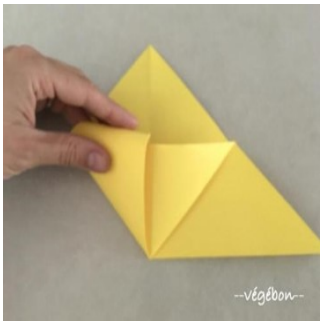
Amener la pointe de gauche en haut du triangle.

De la même manière amener la pointe de droite vers le haut.



Déplier les 2 pointes.

Prendre une seule épaisseur de papier de la pointe du haut et l'amener en bas. Cela forme la poche du marque-page.



Amener la pointe de gauche dans la poche, de sorte qu'elle aille au fond de la poche.

Faire la même chose pour la pointe droite.

La base du marque-page est prête !

Maintenant à toi d'imaginer tous les marque-pages que tu souhaites réaliser !

Dessine au feutre la bouche. Si tu le souhaite arrondis un peu aux ciseaux le dessus et les côtés de la tête puis colle les yeux et autres parties sur le marque-page.

Pour cuisiner en famille…

Faire du repas un moment unique !

Au lieu de commander une pizza, inventez la en famille !

Recette de la pâte à pizza (5 personnes) :

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 15 cl d'eau
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel

1 pincée de sucre

1. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'eau dans une tasse. Délayez la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer 20 minutes.

2. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, la pincée de sucre, l'huile d'olive et la levure délayée. Ajoutez progressivement 15cl d'eau en continuant de mélanger.

3. Pétrissez cette pâte jusqu'à obtenir une pâte homogène, qui se décolle des parois. Poudrez-la légèrement de farine et laissez-la reposer 1h.

A vous d'inventer votre propre pizza, soyez créatif et original dans les ingrédients comme dans la forme de votre pizza !

Pour trouver des idées…

On a tous un livre de cuisine qui traîne,

choisissez en famille la recette qui vous ferait plaisir !

Rien de mieux qu'une recette de grand-mère pour partager un bon moment. C'est parti, on appelle mamie !

Pour cuisiner en famille...

Recette des sablés rigolos :

Ingrédients :

- 200 g de beurre
- 200 g de sucre
- 300 g de farine
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique

1. Commencez par réaliser la pâte à biscuits : mélangez le beurre mou, avec le sucre, la farine, les œufs et la levure chimique.

2. Façonnez des boules de la taille d'une noix, puis aplatissez-les à l'aide de la paume de votre main pour leur donner la forme souhaitée.

3. Vos goûts vous guiderons pour la déco !

4. Il faut attendre que cela cuise 10 minutes à 180°C avant de les déguster.

Pour cuisiner en famille...

Une petite soif ?

Voici 2 recettes de boisson à réaliser soi-même pour partager un moment convivial et rafraichissant en famille.

Thé glacé menthe-pêche (pour 1L)

Ingrédients :

- 4 sachets de thé vert à la menthe
- 1 pêche
- Quelques feuilles de menthe
- 1 filet de citron
- Des glaçons

1. La veille au soir (ou quelques heures avant) mets tes sachets de thé dans 50 cl d'eau chaude et laisse infuser.

2. Coupe la pêche en petits morceaux (la recette fonctionne également avec des fraises, pommes, citrons...selon la saison ! ;-)

3. Dans une carafe ou une bouteille vide, verse ta préparation de thé (sans les sachets).

4. Ajoute quelques feuilles de menthe fraîche et les fruits frais.

5. Ajoute de l'eau bien froide et sert avec des glaçons.

Orangeade (pour 1L)

Ingrédients :

- 5 oranges
- 300 g de sucre en poudre
- 3 citrons

1. Verse le sucre dans 50 cl d'eau chaude et mélange jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous.

2. Laisse-le refroidir.

3. Presse les oranges et le citron, ajoute le sirop de sucre et réserve au frais.

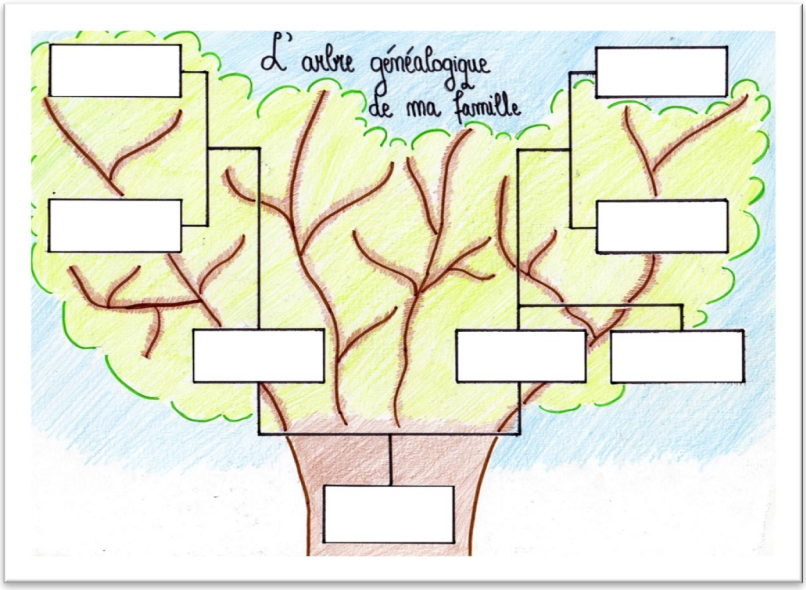
4. Ajoute de l'eau bien fraîche pour obtenir 1L d'orangeade et laisse refroidir.

5. Pour déguster, rappe quelques zestes d'orange dans les verres avant de servir.

Pour remonter le temps...

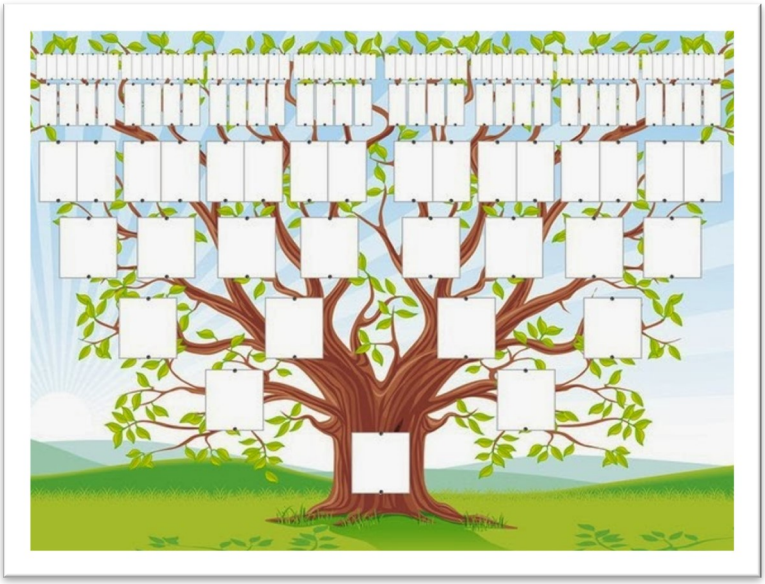
C'est le moment de sortir les albums de naissance, les anciennes photos, de partager des histoires en famille.

Et si on créait son arbre généalogique ?



Allier la curiosité et la créativité pour tisser un pont qui relie le passé, le présent et le futur.

Pour mieux connaître son histoire familiale, ses origines et créer des liens intergénérationnels.



Pour trouver des idées...

Rendre visite à ses grands-parents et se laisser conter les plus belles histoires de la famille et les bêtises de papa/maman quand ils étaient petits !

Pour sortir en famille…

Art

Sport

Nature

En recherche d'idées pour la semaine du défi «écrans autrement» du 3 au 9 avril ?

Consulter le programme qu'on vous réserve à Benfeld !

Culture

Piscine

Pour trouver des idées…

Rendez-vous à l'Office de Tourisme de Benfeld, d'Erstein

ou de Rhinau ou consultez le livret de découverte du Grand Ried, qui regorge d'idées !

Pour sortir en famille...

Écrans en veille, familles en éveil

DÉFI ÉCRANS AUTREMENT

Une matinée à la ferme

Suivie d'un pique-nique tiré du sac

sortie organisée par le centre social et familial AGF Benfeld dans le cadre du défi « écrans autrement »

Mercredi 6 avril 2022

de 9h30 à 11h

À la ferme éducative AGF

DÉPART EN CAR DEPUIS BENFELD À 9H – RETOUR PRÉVU À BENFELD VERS 13H

SUR INCRIPTION - 2€/FAMILLE

Ecrans en veille, familles en éveil

DÉFI ÉCRANS AUTREMENT

RANDO'FAMILY

Entre (grands)-parents et enfants, suivez les pas de Madeleine, bénévole responsable des «p'tites balades», pour une escapade familiale de 2,5km.

MERCREDI 6 AVRIL

DE 14H À 16H

À BENFELD

À partir de 5 ans

Départ et arrivée : plan d'eau de Benfeld

Collation offerte

GRATUIT, sur inscription

Ecrans en veille, familles en éveil

LANDART

Atelier parent-enfants, animé par Céline JOHANN de l'Atelier Imagin'Air

Connectez-vous à la nature de manière ludique et créative

SAMEDI 9 AVRIL

DE 13H30 À 15H30

À BENFELD

AU NIVEAU DU PARCOURS DE SANTÉ

DÉFI ÉCRANS AUTREMENT

SUR INCRIPTION

2€/FAMILLE

Écrans en veille, familles en éveil

DÉFI ÉCRANS AUTREMENT

Spectacle de magie

Dans le cadre du « DÉFI : ÉCRANS AUTREMENT », les acteurs de la ville de Benfeld vous proposent de vivre ce spectacle en famille !

SUR INSCRIPTION

Samedi 9 avril 2022

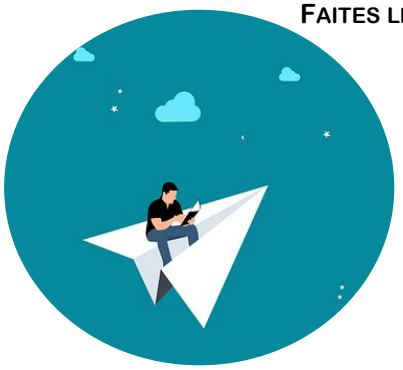
de 16h30 à 17h30

À la salle du cercle catholique

(accueil convivial dès 16h)

Encore + d'activités ...

MÉDIATHÈQUE DU CHÂTEAU



FAITES LE PLEIN DE LIVRES ! IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES

3, rue du château à Benfeld

03 67 92 00 08

Horaires

mardi : 12h - 18h
mercredi : 10h - 12h / 14h - 18h
vendredi : 15h - 20h
samedi : 9h30 - 12h30

Avec une seule carte d'abonnement, empruntez, rendez et réservez 20 documents dans la médiathèque de votre choix !

(Benfeld, Erstein, Rhinau)

ABONNEMENT GRATUIT JUSQU'À 18 ANS

ANIMATION JEUNESSE

Allez faire la connaissance d'une équipe dynamique !

L'Animation Jeunesse c'est des rencontres, des sorties, des projets, des concerts, des activités... de 10 à 18 ans !

Maison des Associations
1 place de l'Ancien Tribunal 67230 Benfeld
03 88 74 28 88

10 alternatives aux écrans

1. Et si on éteignait le portable en rentrant à la maison pour faire un peu plus attention les uns aux autres ?
2. Et si on se parlait de notre journée pour développer le langage et la communication ?
3. Et si on ouvrait un livre au moins une fois par jour pour le plaisir de lire ensemble ?
4. Et si on sortait au parc sans poussette pour bouger un peu ?
5. Et si on préparait le repas du soir ensemble pour avoir encore plus de temps pour communiquer ?
6. Et si on partageait quelques tâches ménagères pour apprendre à bien vivre ensemble ?
7. Et si on invitait des copains plutôt que de jouer tout seul ?
8. Et si on chantait ensemble pendant les longs trajets en voiture ?
9. Et si on les laissait s'ennuyer pour développer leur imagination et leur créativité ?
10. Et si on se faisait plus de câlins pour se détendre un peu ?

Familles de France

NOUS TROUVER :

www.familles-de-france.org
facebook.com/Familles2France/
twitter.com/Familles2France

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE