



En ces temps où le mot d'ordre est de rester chez soi, nous avons tendance à laisser encore plus que de coutume les enfants devant différents écrans et cela est compréhensible. Il paraît toutefois important de rappeler que le temps d'écran ne devrait pas dépasser 30 à 40 minutes par jour entre 3 et 6 ans, une heure par jour entre 6 et 10 ans.

Les recommandations du CSA peuvent être retrouvées ici : [recommandations sur les écrans](#)

Même si le temps d'exposition aux écrans est plus long, nous pouvons privilégier des contenus adaptés à l'âge des enfants et des programmes qui pourront favoriser l'apprentissage scolaire et culturel.

Il faut absolument **éviter les contenus violents** qui peuvent provoquer cauchemars, troubles de l'endormissement, agressivité ou angoisses chez les enfants.

A cet effet, nous vous proposons différents sites qui nous paraissent intéressants :

[Lumni](#) : site qui propose des cours mais aussi des vidéos ludiques en fonction de la classe de votre enfant : n'hésitez pas à aller voir dans les classes plus petites pour les élèves en difficultés !

[La circonscription de Cayenne 1- Saul](#) vous propose des liens pour différentes activités et supports pour aider vos enfants.

Les éditions « [l'école des loisirs](#) » proposent des activités de qualité en lien avec des albums que vos enfants connaissent peut-être ou qu'ils auront plaisir à découvrir ! Chaque jour une lecture d'album est proposée, nous vous encourageons vivement à les faire découvrir à vos enfants, surtout s'ils sont en difficultés.

Un site qui recense les musées qui offrent des [visites virtuelles](#), une occasion pour vos enfants de se promener dans des lieux exceptionnels qui ouvriront sur de grandes découvertes culturelles.

Le site [Calcul@TICE](#) vous propose des petits jeux en fonction de la classe de votre enfant pour qu'il s'entraîne au calcul en s'amusant.

Les documentaires de Fred et Jammy dans « [c'est pas sorcier](#) » sont adaptés au jeune public et même si votre enfant ne comprend pas l'ensemble des explications, ce qu'il parviendra à comprendre constituera un plus pour sa culture !

Ces sites ne sont que des idées, si vous en avez d'autres vous pouvez éventuellement les partager avec l'enseignant de votre enfant qui pourra nous les transmettre pour les ajouter.

Il paraît important enfin de préciser qu'en ces temps de confinement où chacun de nous doit s'adapter à ces contraintes nouvelles, il faut avant tout **prendre soin de vous et faire de votre mieux**, tout en gardant à l'esprit que le plus important est de passer ces moments dans la bienveillance et la sérénité. Nous vous proposerons dans un autre article des idées d'activités à faire avec vos enfants pour partager des moments agréables tout en diminuant le temps d'exposition aux écrans.