

Livret Pratique Pour les familles

Sensibilisation à l'utilisation des écrans



par
 Dynseo

Temps d'écran recommandé

Aujourd'hui, les écrans sont très présents dans la vie quotidienne, et les enfants en sont entourés.

Ils sont donc à l'aise avec la technologie et l'utilisent de plus en plus.

Quand on parle de temps d'écran, on parle de l'ensemble des écrans que l'enfant peut utiliser pendant la journée. Si, par exemple, l'enfant a regardé la télévision 30 minutes le matin, dans l'après-midi il a joué 1 heure sur la console, et le soir il a joué 30 minutes sur le téléphone, alors son temps d'écran de la journée sera de 2 heures.

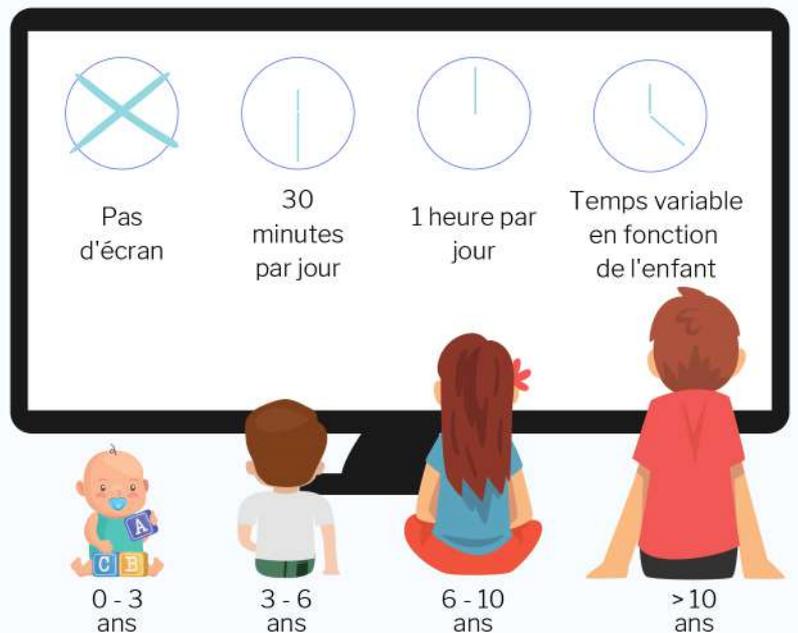
**TEMPS
D'ÉCRAN**



Aujourd'hui, les enfants utilisent de plus en plus les technologies.

Cependant une mauvaise utilisation de celles-ci peut avoir des effets négatifs sur les enfants.

C'est pourquoi il existe des recommandations sur le temps d'écran selon l'âge de l'enfant.



N'UTILISEZ PAS LES ÉCRANS LE MATIN

L'écran envoie beaucoup de stimuli qui épuisent l'attention de l'enfant.

Avec une attention plus basse, l'apprentissage est plus difficile.



N'UTILISEZ PAS LES ÉCRANS AVANT D'ALLER DORMIR

L'écran envoie de la lumière bleue qui peut influencer le rythme du sommeil.

Il faut arrêter les écrans au moins 1 heure avant d'aller se coucher.



UTILISEZ LES ÉCRANS DANS LES MOMENTS LIBRES

En rentrant de l'école ou avant de dîner l'enfant peut utiliser les écrans pour se reposer.

C'est durant les moments libres et calmes que l'enfant peut utiliser les technologies.

Les effets des écrans

Les écrans ont une forte influence sur le développement des enfants, avec des côtés positifs et des côtés négatifs.

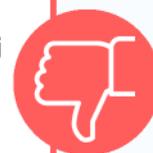


LES AVANTAGES

- Les jeux sur console, tablette ou téléphone peuvent améliorer les fonctions cognitives.
- Les dessins animés ou les films peuvent aider les enfants à mieux comprendre leurs émotions, à s'imaginer différentes situations et à apprendre la morale d'une histoire.
- Si bien utilisées, les technologies peuvent créer des moments de partage entre amis ou au sein de la famille.
- À l'école ou en famille, certaines technologies peuvent être utilisées comme outil de compensation pour les enfants avec des troubles ou des difficultés.

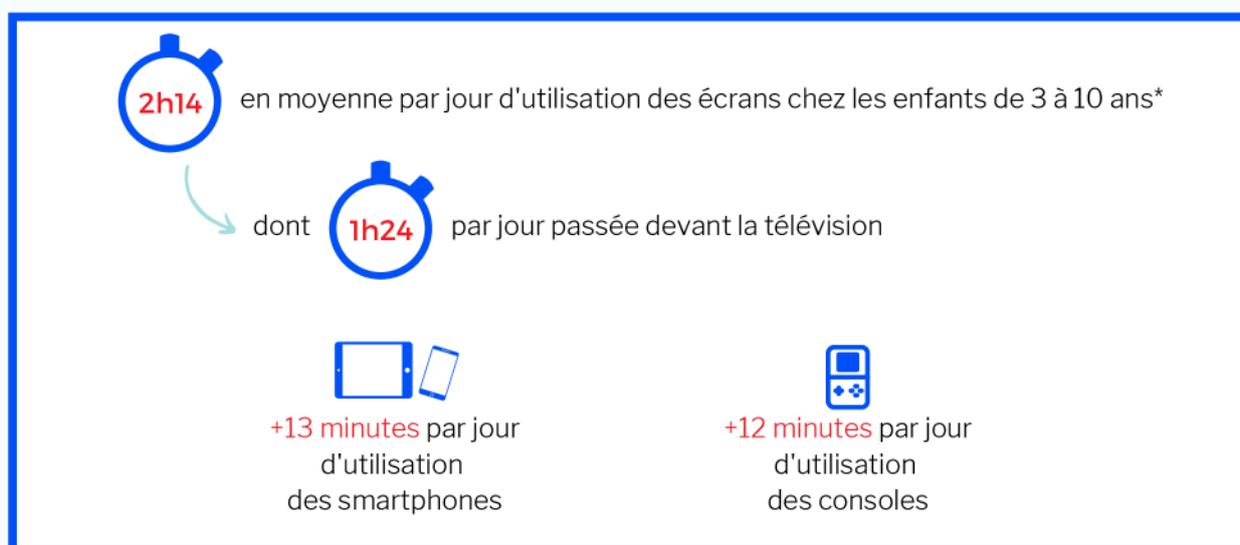
LES ASPECTS NÉGATIFS

- La lumière bleue et les stimuli visuels peuvent causer une fatigue visuelle.
- La lumière bleue a des conséquences sur le rythme du sommeil.
- Une utilisation prolongée des écrans peut provoquer le Syndrome de Surexposition aux écrans (SSE) : fixation, isolement...
- Si l'enfant reste passif devant les écrans, il peut y avoir un retard du développement parce que son cerveau et son corps ne sont pas actifs.
- L'enfant est comme une éponge qui absorbe tous les stimuli des écrans. Après l'utilisation de l'écran, on peut voir une agitation motrice puisque l'enfant doit relâcher l'énergie cumulée.



Les effets des écrans sont liés à l'usage que l'on en fait, mais surtout au temps que l'on passe devant ceux-ci. En effet, la plupart des effets négatifs apparaissent quand l'enfant passe trop de temps devant les écrans. Au contraire, une utilisation équilibrée peut avoir des effets positifs sur son développement !

Nous avons déjà vu les recommandations sur le temps d'écran par âge, et voici l'utilisation réelle que les enfants font aujourd'hui des technologies :



CONSEILS

Comment présenter une technologie à un enfant ?

Quand vous voulez présenter une nouvelle technologie aux enfants, par exemple pour la première console ou pour le premier téléphone, il est important d'accompagner l'enfant dans la découverte de celle-ci.

EXPLIQUEZ L'UTILISATION

Expliquez à quoi cela sert, comment l'allumer ou l'éteindre, comment l'utiliser...

Cela permet à l'enfant de pouvoir utiliser la nouvelle technologie en autonomie.



EXPLIQUEZ LES RISQUES

Expliquez les dangers et les risques que ces technologies peuvent engendrer : sur internet, certaines images ou vidéos peuvent faire peur, sur les « chats ». Il faut leur redire que l'on ne doit pas parler à des inconnus, qu'il ne faut pas acheter en ligne car c'est l'argent des parents que l'on prend. Expliquez aussi les effets négatifs des écrans.



DÉFINISSEZ ENSEMBLE LE TEMPS D'UTILISATION

Choisissez ensemble quand il peut utiliser l'écran et pour combien de temps.

Choisir ensemble le temps d'utilisation permet à l'enfant de mieux accepter la fin de l'activité.



METTEZ DES LIMITES

Avant l'utilisation des écrans, dites à l'enfant que pour utiliser certaines applications ou pour regarder certaines chaînes de la télévision, il doit vous demander la permission.

Cela permet de ne pas interrompre l'activité en créant des conflits, et d'avoir un œil sur l'utilisation.



PARTAGEZ LES PREMIÈRES UTILISATIONS

Les premières fois où l'enfant va utiliser la nouvelle technologie, restez à côté de lui pour le guider en cas de besoin.

Essayez de laisser l'enfant le plus en autonomie possible.



PARTAGEZ VOS RESENTIS

Demandez à l'enfant ce qu'il a pensé de l'activité, ce qu'il a bien aimé ou ce qu'il n'a pas aimé.

Donnez vous aussi votre retour sur l'activité et sur comment l'enfant a réussi à utiliser la technologie.



CONSEILS

Comment faire pour que votre enfant cesse d'utiliser sa tablette ?

Les enfants n'ont pas la même notion du temps que les adultes. Il est donc plus difficile pour eux de comprendre comment le temps passe sur la tablette ou encore que le temps à disposition est fini.



UTILISEZ UN SABLIER

Un sablier peut aider à voir le temps qui passe.

En effet, lorsque le sable tombe, l'enfant voit de manière pratique le temps qui passe.



METTEZ UN CHRONOMÈTRE

Montrez le chronomètre à l'enfant, lui permet de voir les minutes qui se décomptent.

L'enfant comprend que lorsque celui-ci sonne, le temps d'écran est arrivé à sa fin.

MARQUEZ VISUELLEMENT L'Hologe

Mettez des étiquettes sur l'horloge pour indiquer les temps de l'activité.

Cela aide l'enfant à savoir quand l'activité commence, et quand elle se termine.

DONNEZ DES REPÈRES EN FONCTION DE CE QUE VOUS FAITES

Dites ce que vous êtes en train de faire et définissez la fin du temps d'écran avec la fin de votre activité.

Par exemple, si vous êtes en train de préparer le dîner dites que, quand vous mettez le plat dans le four, c'est le moment d'arrêter l'écran.



N'INTERROMPEZ PAS L'ACTIVITÉ

N'interrompez pas l'activité au milieu. Attendez que l'épisode soit fini, ou que l'enfant ait pu finir sa partie.

Dites bien à voix haute que c'est le dernier épisode, ou qu'une fois le jeu fini, on arrête.

DONNEZ DES REPÈRES TEMPORELS

10 minutes avant la fin de l'activité, dites-le à l'enfant. Faites la même chose à 5 minutes et à 1 minute.

Cela aide l'enfant à se préparer à la fin de l'activité et à mieux l'accepter.



CONSEILS

Comment éviter qu'un enfant s'isole et « se perde » derrière les écrans ?

Quand on regarde un écran, on efface tout le reste et on ne fait plus attention à ce qui nous entoure. Cependant, utiliser un écran ne veut pas forcément dire s'isoler, on peut aussi partager ce moment avec quelqu'un d'autre.

POSEZ-LUI DES QUESTIONS

Pendant l'activité posez-lui des questions sur ce qu'il est en train de faire ou sur ce qui se passe sur l'écran.

« Il cherche quoi le personnage à la télé ? », « Tu fais un puzzle ? », « Tu as déjà deviné l'image cachée ? »

COMMENTEZ

Commenter, de façon amusante, l'activité peut aider l'enfant à interagir avec vous.

« Ahah, Marcus est en train de mettre de l'eau partout » (Pat Patrouille), « Bravo, tu as battu un nouveau record ! T'es trop fort »

PARTAGEZ L'ACTIVITÉ

Regardez un dessin animé ensemble ou jouez aux jeux à deux joueurs pour partager des moments ensemble.

Un moment partagé en famille est toujours un moment heureux.

GARDEZ DES MOMENTS DEDIEÉS À LA FAMILLE

Le moment du repas, les trajets en voiture ou encore les balades sont des moments importants à passer ensemble, sans technologies. Utilisez ces moments pour parler de votre journée.

N'oubliez pas de donner le bon exemple : la règle « pas de téléphone à table » est pour tout le monde !

INTÉRESSEZ-VOUS À CE QU'IL FAIT

Si vous vous montrez intéressé par les dessins animés qu'il regarde ou par le jeu qu'il fait, il vous en parlera et vous pourrez créer un dialogue.

Essayez de valoriser ce qu'il aime bien.

FAITES DES ACTIVITÉS POST-ÉCRAN

Après l'utilisation d'une technologie, demandez à l'enfant de faire une activité comme un dessin ou une construction liée à l'activité sur les écrans.

Cela permet à l'enfant de relier le monde imaginaire au monde réel.

Comment gérer l'excitation liée aux jeux vidéo ?

Lorsque l'on joue à des jeux vidéo, l'excitation peut prendre le dessus et rendre difficile le retour au calme. Pourtant, cette énergie peut être maîtrisée grâce à des pauses régulières et des échanges en famille, afin que le jeu reste un moment de plaisir partagé sans perturber l'équilibre quotidien.

FIXEZ DES LIMITES DE TEMPS DE JEU

Les sessions de jeu prolongées peuvent augmenter l'excitation et rendre difficile le retour au calme.

Établissez des plages horaires précises pour les jeux vidéo. Alternez les jeux avec d'autres activités physiques ou calmes.



CRÉEZ UNE ROUTINE APRÈS LES JEUX.

Passer directement d'une session de jeu intense à une autre activité peut maintenir le niveau d'excitation élevé.

Intégrez des moments d'étirements, la lecture ou des exercices de respiration, pour aider à revenir à un état calme après avoir joué.



18+

CHOISISSEZ DES JEUX ADAPTÉS À L'ÂGE

Certains jeux, en particulier ceux comportant des scènes violentes ou rapides, peuvent exciter davantage les jeunes joueurs.

Privilégiez des jeux adaptés à l'âge de l'enfant, en tenant compte des recommandations PEGI

ENCOURAGEZ LES PAUSES RÉGULIÈRES

Les jeux vidéo peuvent entraîner un état de surexcitation s'ils sont pratiqués trop longtemps sans pause.

Encouragez des pauses régulières selon l'âge de l'enfant. Profitez-en pour faire quelques mouvements physiques ou simplement discuter.



ÉVITEZ LES JEUX AVANT LE COUCHER

L'excitation rend difficile l'endormissement et peut perturber le cycle de sommeil.

Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher, et proposez des activités calmes pour favoriser un sommeil de qualité.



IMPLIQUEZ TOUTE LA FAMILLE DANS LES DISCUSSIONS

Parler ensemble aide à mieux comprendre l'impact des jeux vidéo.

Encouragez des discussions ouvertes sur les ressentis après les sessions de jeu et réfléchissez ensemble à des stratégies pour mieux gérer les moments d'excitation.



CONSEILS

Comment gérer un conflit autour des écrans ?

Les écrans peuvent souvent devenir une source de conflit au sein de la famille, notamment en raison de désaccords sur leur usage. Pourtant, ces tensions peuvent être apaisées en instaurant des règles claires et en favorisant le dialogue, afin que l'utilisation des écrans soit un moment harmonieux et non un sujet de discorde.

ÉTABLISSEZ DES RÈGLES CLAIRES EN AMONT

Mettez en place des règles familiales concernant les temps d'écran, en définissant ensemble les horaires et les moments où les écrans sont interdits (comme les repas ou avant le coucher).



FAVORISEZ LA COMMUNICATION PLUTÔT QUE L'AUTORITÉ

Imposer des limites sans discussion peut entraîner plus de résistance.

Plutôt que de dicter les règles, expliquez les raisons derrière ces limites et encouragez des échanges calmes pour résoudre les désaccords.



PROPOSEZ DES ALTERNATIVES AUX ÉCRANS

Les conflits naissent souvent d'un attachement excessif aux écrans.

Proposez des activités alternatives aux écrans, comme des jeux en famille, des sorties ou des moments créatifs, pour réduire leur usage sans frustrations.



METTEZ EN PLACE DES MOMENTS SANS ÉCRAN POUR TOUS

Les conflits peuvent aussi provenir de l'incohérence entre les usages des enfants et des parents.

Établissez des moments sans écran pour toute la famille, comme les repas ou les soirées, pour créer des moments de partage loin des distractions numériques.



RÉAGISSEZ CALMEMENT EN CAS DE CONFLIT

S'emporter lors d'un conflit peut aggraver la situation et rendre la résolution plus difficile.

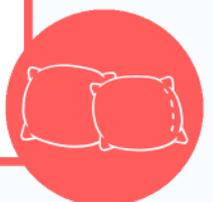
Affirmez doucement mais fermement les règles que vous avez établies, sans céder à la pression émotionnelle de l'enfant.



PROPOSEZ UN ESPACE DE DÉCOMPRESSION

Pendant une crise de rage, l'enfant a besoin d'un temps pour évacuer son émotion avant d'entamer une discussion.

Invitez l'enfant à se rendre dans un endroit calme et dédié à la détente, afin de réduire les tensions avant de discuter des raisons de la crise.



CONSEILS

Comment surveiller les réseaux sociaux ?

Surveiller les réseaux sociaux de manière efficace permet de protéger les enfants et adolescents des dangers potentiels tout en respectant leur vie privée. En établissant des règles claires et en utilisant les outils disponibles, les familles peuvent aider à assurer une utilisation sécurisée et équilibrée des plateformes sociales.

ENCOURAGEZ LA TRANSPARENCE ET LA COMMUNICATION

Créez un environnement où les enfants se sentent à l'aise de parler de leurs activités en ligne et des interactions qu'ils ont sur les réseaux sociaux.

Encouragez-les à partager leurs préoccupations ou expériences.



FAITE DES VÉRIFICATIONS RÉGULIÈRES

Réalisez des vérifications régulières des profils et des paramètres de confidentialité des réseaux sociaux de vos enfants. Cela peut inclure la révision des amis, des abonnements, et des paramètres de sécurité.



ÉDUQUEZ SUR LA SÉCURITÉ EN LIGNE

Discutez régulièrement des bonnes pratiques en matière de sécurité en ligne, comme ne pas partager d'informations personnelles, reconnaître les arnaques et les cyberharcèlements, et comprendre les paramètres de confidentialité.



ENCOURAGEZ L'UTILISATION RESPONSABLE ET ÉQUILIBRÉE

Un usage équilibré des réseaux sociaux favorise une meilleure santé mentale et réduit les risques de dépendance.

Proposez des activités alternatives qui favorisent le bien-être et l'équilibre, comme des activités physiques, des loisirs créatifs ou du temps en famille.



ÉVALUEZ ET AJUSTEZ LES RÈGLES RÉGULIÈREMENT

Ajustez régulièrement les règles en fonction de l'évolution des besoins de vos enfants, des changements dans les plateformes sociales, et des retours d'expérience.



IMPLIQUEZ DES MENTORS OU DES ADULTES DE CONFIANCE

Les mentors ou adultes de confiance peuvent offrir une perspective extérieure et un soutien supplémentaire.

Encouragez vos enfants à discuter de leurs activités en ligne avec des mentors ou des adultes de confiance.



CONSEILS

Comment faire face à la pression sociale liée aux écrans ?

La pression sociale liée aux écrans est une réalité croissante, surtout dans un monde où les technologies influencent de plus en plus les interactions sociales dès un jeune âge. Faire face à cette pression demande de comprendre l'impact des écrans sur l'intégration sociale des enfants.

ENCOURAGEZ DES AMITIÉS BASÉES SUR DES INTÉRÊTS COMMUNS

Les amitiés fondées sur des intérêts communs plutôt que sur l'utilisation des mêmes plateformes numériques sont plus durables et authentiques.

Aidez vos enfants à développer des relations basées sur des activités partagées en dehors des écrans.



DISCUTEZ DES EFFETS DE LA COMPARAISON SOCIALE EN LIGNE

La comparaison avec les autres sur les réseaux sociaux peut augmenter le stress et l'anxiété chez les enfants.

Expliquez à vos enfants que les contenus en ligne ne reflètent pas toujours la réalité.



FAVORISEZ DES ACTIVITÉS HORS LIGNE ENRICHISSANTES

Les activités hors ligne aident les enfants à développer des compétences sociales et à se sentir intégrés sans dépendre uniquement des écrans.



MODÉLISEZ UN COMPORTEMENT ÉQUILIBRÉ AVEC LES ÉCRANS

Les enfants imitent souvent les comportements des adultes, et les adultes doivent montrer un usage équilibré des écrans.

Montrez l'exemple en valorisant les interactions en face à face et en maintenant des limites saines pour l'utilisation des technologies.



LIMITEZ L'ACCÈS AUX PLATEFORMES DE MESSAGERIE INSTANTANÉE AU DÉBUT

Les plateformes de messagerie instantanée peuvent intensifier la pression sociale dès un jeune âge.

Introduisez progressivement l'utilisation des plateformes de messagerie.



FAVORISEZ L'UTILISATION CONSCIENTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Enseignez à vos enfants à utiliser les réseaux sociaux de manière réfléchie en leur montrant comment choisir des contenus positifs et en les encourageant à limiter leur temps d'écran pour éviter une dépendance excessive.



CONSEILS

Comment équilibrer les activités physiques et numériques ?

Équilibrer les activités physiques et numériques est essentiel pour le bien-être global des enfants. Dans un monde où les technologies occupent une place croissante, il est crucial d'intégrer des moments d'activité physique pour promouvoir une santé physique et mentale.

ENCOURAGEZ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES COMME RÉCOMPENSE

Proposez des activités physiques amusantes (comme aller au parc, faire du vélo ou jouer à un sport) en tant que récompense après avoir terminé des tâches ou respecté des limites d'écran. Cela crée une motivation positive pour l'activité physique.



INCORPOREZ DES JEUX ACTIFS QUI UTILISENT LA TECHNOLOGIE

Certains jeux numériques peuvent intégrer des éléments physiques, offrant une façon amusante de combiner activité physique et technologie.



Cela permet aux enfants de rester actifs tout en utilisant des technologies.

CRÉEZ UN ESPACE DÉDIÉ AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES À LA MAISON

Aménagez un espace avec des équipements simples comme un tapis de yoga, des ballons ou des accessoires de fitness. désigné pour les activités physiques encourage les enfants à intégrer l'exercice dans leur routine quotidienne.



INCORPOREZ DES DÉFIS PHYSIQUES DANS LES ROUTINES NUMÉRIQUES

Créez des défis ou des concours physiques liés aux temps d'écran, comme un défi de pas quotidiens ou des compétitions de sport. Utilisez des applications de suivi pour encourager l'activité et récompenser les réussites.



Les défis physiques peuvent rendre l'activité physique plus attrayante.

FAVORISEZ DES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Les activités en extérieur offrent des bénéfices physiques et mentaux importants, en plus de réduire le temps d'écran.

Encouragez vos enfants à passer du temps à l'extérieur, que ce soit pour des jeux, des explorations ou des sports.



ENCOURAGEZ L'AUTONOMIE DANS LA GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

Enseigner aux enfants à gérer leur propre temps d'écran favorise un usage équilibré et responsable.

Aidez vos enfants à apprendre à gérer leur temps d'écran en leur donnant des outils pour suivre leur usage.



CONSEILS

Comment créer une routine positive d'utilisation des écrans ?

Créer une routine positive d'utilisation des écrans est essentiel pour garantir que les technologies sont utilisées de manière bénéfique et équilibrée. Une routine bien établie aide à maximiser les avantages des écrans tout en minimisant les risques potentiels, et favorise une utilisation réfléchie qui soutient le bien-être général.

DÉFINISSEZ DES HORAIRES D'UTILISATION CLAIRE

Établissez des créneaux horaires spécifiques pour les activités sur écran, comme les devoirs, les jeux vidéo ou les divertissements, et respectez ces horaires pour maintenir un équilibre avec d'autres activités.

INCORPOREZ DES MOMENTS SANS ÉCRAN DANS LA ROUTINE

Les moments sans écran permettent de réduire la dépendance et d'encourager des interactions et des activités diverses.

Planifiez des périodes régulières sans écran chaque jour.

FIXEZ DES OBJECTIFS NUMÉRIQUES CLAIRS

Des objectifs clairs aident à orienter l'utilisation des écrans vers des activités productives et positives, comme l'apprentissage de compétences, la réalisation de projets ou la participation à des activités, pour donner un but constructif à l'utilisation des technologies.

FAVORISEZ DES TEMPS DE DÉCONNEXION APRÈS L'ÉCOLE

Prévoyez des périodes de déconnexion après l'école pour des activités relaxantes, telles que la lecture ou des jeux en plein air, avant de permettre du temps pour les écrans. Cela aide à éviter un usage excessif et à maintenir une transition saine entre l'école et le temps libre.

ENCOURAGEZ DES MOMENTS D'ÉCRAN EN FAMILLE

Les moments d'écran en famille renforcent les liens et permettent une utilisation des technologies partagée et contrôlée.

Participez à des activités numériques en famille, comme regarder un film ensemble ou jouer à des jeux vidéo en groupe.

ÉVALUEZ RÉGULIÈREMENT ET AJUSTEZ LA ROUTINE

Révissez périodiquement la routine d'utilisation des écrans en famille pour évaluer son efficacité, identifier les ajustements nécessaires et discuter des ajustements en fonction des nouvelles circonstances ou des changements dans les habitudes.

CONSEILS

Comment gérer les contenus regardés par les enfants ?

Gérer les contenus regardés par les enfants est crucial pour garantir qu'ils accèdent à des médias appropriés et bénéfiques. Avec la diversité et la quantité croissante de contenus disponibles en ligne, il est essentiel d'établir des stratégies efficaces pour surveiller et contrôler ce que les enfants consomment, afin de protéger leur bien-être et leur développement.



CRÉEZ UNE LISTE DE CONTENUS APPROUVÉS

Établissez une liste de films, séries, jeux et autres médias qui sont appropriés pour l'âge de vos enfants. Encouragez-les à choisir parmi ces options pour garantir qu'ils consomment des contenus adaptés et de qualité.



ENCOURAGEZ LE VISIONNAGE EN FAMILLE

Regarder des contenus en famille permet de superviser ce que les enfants regardent.

Visionnez des films, des séries ou des vidéos ensemble pour discuter des contenus, des messages véhiculés et des valeurs.



ÉDUQUEZ SUR LA SÉLECTION DE CONTENU APPROPRIÉ

Expliquez aux enfants comment évaluer les contenus en ligne en fonction de leur âge, des critiques et des recommandations, et encouragez-les à rechercher des avis avant de choisir ce qu'ils souhaitent regarder.

SURVEILLEZ RÉGULIÈREMENT L'HISTORIQUE DE VISIONNAGE



Consultez régulièrement l'historique de visionnage sur les plateformes utilisées par vos enfants pour vous assurer qu'ils accèdent à des contenus appropriés. Utilisez ces informations pour discuter de leurs choix et ajuster les paramètres de contrôle parental si nécessaire.

UTILISEZ DES OUTILS DE FILTRAGE DE CONTENU



Installez des logiciels de filtrage ou des extensions de navigateur qui bloquent les sites web et les contenus inappropriés. Configurez ces outils pour qu'ils correspondent aux besoins de votre famille et à l'âge de vos enfants.

EXPLOREZ DES PLATEFORMES AVEC DES CONTENUS PRÉ-APPROBATEURS



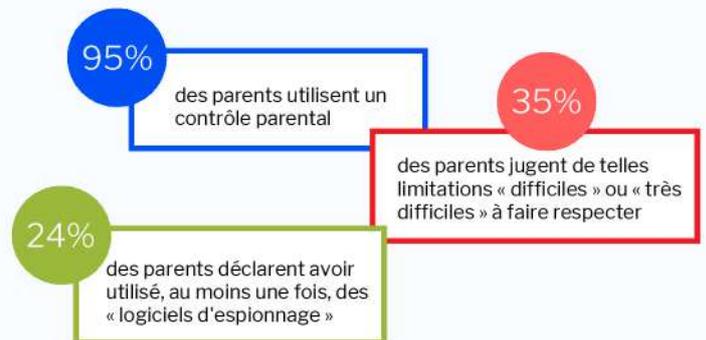
Utilisez des plateformes de streaming ou des applications éducatives qui offrent des contenus soigneusement sélectionnés pour les enfants, garantissant qu'ils accèdent à des médias appropriés et de qualité.

Les solutions possibles

Aujourd'hui la solution la plus utilisée est le contrôle parental. Cette fonctionnalité est disponible sur presque toutes les technologies existantes.



Le contrôle parental offre beaucoup de fonctionnalités, mais il faut faire attention car, toutes ces interdictions peuvent créer une situation de conflit entre les enfants et les parents.



Les applications intelligentes sont une autre solution : des applications qui intègrent le concept de temps d'écran dans l'activité même. Pas de limite ou de restriction, mais une façon équilibrée d'utiliser l'écran.



COCO PENSE et COCO BOUGE



+ de 30 jeux éducatifs pour entraîner les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage...) et favoriser l'apprentissage (mathématiques, littérature, orthographe...)



Une pause sportive après 15 minutes d'écran avec 8 jeux sportifs pour aérer le cerveau, s'éloigner de l'écran et faire du sport en s'amusant



Utilisez COCO PENSE et COCO BOUGE avec vos enfants pour passer du zombie de l'écran à un petit génie !



CODE PROMO
"ATELIERECRAN"
20%
sur toute la boutique

[HTTPS://WWW.DYNSEO.COM/VERSION-COCO/](https://www.dynseo.com/version-coco/)

Retrouvez toutes les informations sur
le programme COCO PENSE et COCO BOUGE sur notre site internet

WWW.DYNSEO.COM



Télécharger sur
Google play



Télécharger sur
App Store