



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

FÉVRIER 2018
N°188

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Bon anniversaire

Dates à retenir

Page 2

La recette

Les photos

Page 3-6

Article du mois

Informations aux parents

La crèche sera fermée le lundi 19 février. Pendant cette journée, toute l'équipe va suivre une formation afin d'affiner ses compétences et d'améliorer l'accueil de vos enfants.

En début d'année, les contrats sont modifiés en tenant compte de la nouvelle déclaration des revenus. Une fois que nous aurons accès à vos revenus et que les contrats seront prêts à être signés, nous vous contacterons afin de vous rapprocher du bureau. En attendant, merci de ne pas payer les factures de la crèche.

Activités du mois

Karine, qui intervient sur les activités le matin avec Ethel, va aborder le thème des 4 saisons avec les enfants. Par le biais d'activités manuelles, auxquelles les enfants participeront, un arbre en papier mâché va être créé et évoluera au fil du temps et des saisons. Des dessins, des chansons, des sorties, de la peinture compléteront les métamorphoses de l'arbre.

Le vendredi 2 février, les enfants prépareront la pâte à crêpes qu'ils dégusteront au goûter pour la chandeleur.

Petit à petit la crèche va prendre des couleurs et sortira des déguisements pour fêter le carnaval qui aura lieu le mardi 13 février. Les enfants pourront venir déguisés.

Nous fêtons le nouvel an chinois le vendredi 16 février. Pour cette occasion un menu spécial sera proposé aux enfants.

Dates à retenir

- Le mardi-gras le 13 février
- La Nuit pyjama : Samedi 17 février
- Fermeture de la crèche
Lundi 19 février
- Les visites médicales
Vendredi 02/09/16/23 février

Bon Anniversaire

Vincent qui va souffler sa première bougie
Alix, Nicolas, Fanny qui vont fêter leurs 3 ans

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2018
N°188

ET COUCHES

La recette du mois Beignets de carnaval

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 2/3 minutes

Ingrédients

- 500 g de farine
- 25 cl de lait tiède
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 œufs
- 75 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 20 g de levure

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Faire des petites boules.

Mettre de l'huile à chauffer dans une casserole.

Plongez les petites boules dans le bain d'huile pendant 2/3 minutes, le temps qu'elles soient dorées.



LES PHOTOS DU MOIS



Vivement Mardi-Gras



Les petits cuistots



Les rois et reines de la crèche



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruisson

FÉVRIER 2018
N°188

ET COUCHES

L'article du mois

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS

Mon enfant face aux écrans

Sabine Duflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93105.



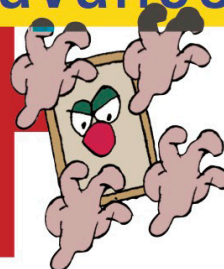
L'écran fait partie
de notre quotidien :
travail, maison, loisirs...
L'enfant y est confronté
dès son plus jeune âge.
Il y passe un temps
de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui
permettront à votre enfant
de s'appropriier l'écran
sans en devenir captif.

4 « pas » qui
donneront le temps à
votre enfant de mettre
en place tout ce qui
est nécessaire avant
d'aborder les écrans.

- Pas**
d'écrans le matin
- Pas**
d'écrans durant les repas
- Pas**
d'écrans avant de s'endormir
- Pas**
d'écrans dans la chambre de l'enfant

**pas pour
mieux
avancer**





L'article du mois

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS



1 Pas d'écrans (télévision, DVD...) le matin

* Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et **qui ne parvient plus à se concentrer !**

* Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

2 Pas d'écrans durant les repas

* La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.

* Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Références

- Les 4-14 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant les écrans. On compte 10 écrans en moyenne par enfant. Un enfant sur 3 possède une tablette (Étude Ipsos 2014 pour la chaîne Gulli).
- Ces 4 pas s'inspirent des recommandations de l'AAP (American Academy of Pediatrics) depuis 2000.
- LANDHUIS C.E et al., « Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence ? Results from a prospective longitudinal study », *Pediatrics*, n° 120, 2007, p. 532 et passim; n°104, 199, p. E27.
- CHONCHAYA W. et al., « Television viewing, associates with delayed language development. » *Acta Paediatr.*, n°97, 2008, pp 977 et passim.
- OWENS J. et al., « Television-viewing habits ans sleep disturbance in school children », *Pediatrics*, N104, 1999, p.e 27
- PSYCHOMEDIA, 04.09.2015

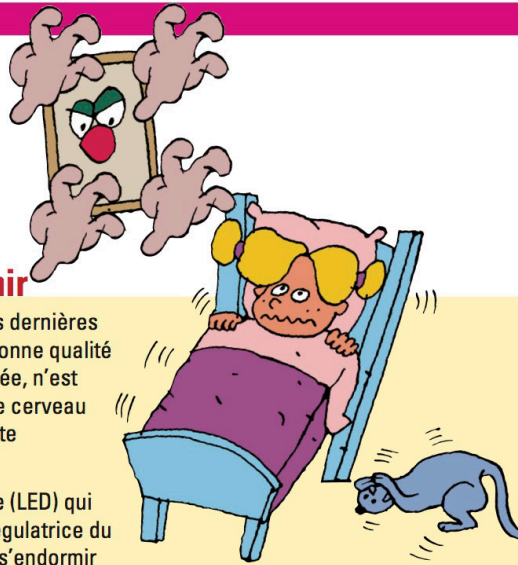


L'article du mois

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS

3 Pas d'écrans avant de s'endormir

- * Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
- * L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.



4 Pas d'écrans dans la chambre d'enfant

- * La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
- * Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
- * Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruißan

FÉVRIER 2018
N°188

ET COUCHES

L'article du mois

MON ENFANT FACE AUX ÉCRANS



Mettre en place ces 4 temps sans écrans dès aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux :

- ★ Son langage
- ★ Sa pensée
- ★ Son imagination
- ★ Sa capacité à être seul
- ★ Son autonomisation
- ★ La distinction entre le réel et le virtuel

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



établissement
public de santé de
Ville-Evrard
spécialisé en santé mentale
Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

Pôle-secteur 93 105
Docteur Noël Pommeputy, chef de pôle
Centre médico-psychologique Noisy-le-Grand
46, avenue Méderic,
93160 Noisy-le-Grand
tél. 01 43 03 68 01

EPS Ville-Evrard, Délégation à la communication, 2016, graphisme Eloi Valat, impression reprographie interne.