

10 egunez aisialdi pantailak utzi

Burasoei lehen gutuna

Buraso agurgarriak,

Aste guttiren buruan, ikastolak "10 egunez aisialdi pantailak utzi" errokan parte hartzea proposatuko dio zure haurrari, beste milaka haur eta gazteri bezala beste hainbat herri eta hiritan.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka hitz batzuez azaldurik

10 egunez **aisialdi pantaila guzietarik** (telebista, joko bideo, tableta, smartphone delakoak..) **deskonektatzea** da helburua. Erronka bat bezala aurkeztua zaie haurrei, goi mailako partida bat, jostaldi eta marketing-eko profesionalen aurka jokatu dutena.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka, nola ?

Aitzinetik, irakasleek haurrekin **prestaketa lan** bat eramanez dute, pantailen menperatzearen desafioa ulertzeko eta inplikatzeko gogo sortzeko.

Haur bakotzak liburuxka bat ukanen du, barnean informazio eta aktibitate ideia zenbaitekin. Erronka denboran irabazi dituen puntuak liburuxka horretan idazten ahalko ditu.

Izan ere, haurrak puntu bat irabaziko du pantailarik erabiltzen ez duen une oro (eguna **6 denboratan** moztua da : goizean ikastolara joan aitzin, eguerditan, ikastolatik sartzean, afari denboran, oheratu aitzin, gauean). Gelako edo/eta ikastolako puntu guziak batuko dira egunero. Ondorioz, erronka **lorpen kolektibo** bat bezala bizitua izanen da. Txapa batzuk ere banatuak izanen zaizkie haurrei.

Baraualdi numerikoa, pantaila denboraren jabetzearen desmartxa onuragarria

Pantailen erabilera handiegiaren ondorio negatiboak zientifikoki frogatuak dira. Deskonektatzearen helburua haurrak haien bizian **pantailek duten tokiaz jabetzen** laguntzea da, **bizi ohitura sanoen lortzea**, **osasuntsu izaitzea**, **errexikiago ikastea**. Horrez gain, haien **izpiritu kritikoa garatzen** laguntzeko asmoa da, pantailak haien zerbitzuko izan daitezen, haien menpe izan gabe.

Zuen sustengua eta parte hartzea premiazkoa da erronkaren lortzeko !

Pantailen denbora ttipitzea ez da erretxa : zuen haurrak zuen sustengua beharko du. Gainera erronka familia guziarentzat **onuragarria** da : pantaila guttiago, partekatze denbora gehiago, trukaketa gehiago ... eta harreman goxoagoak baitira.

Beste gutun batzuk helaraziko daukizuegu, desafioan zuen haurrarekin parte hartzeko gogoia emaitako, zuen laguntzeko eta truko batzuk emaitako desafioa ahal bezain ongi altxatzeko !

Laster arte eta milesker zuen arretagatik !

10 egunez aisialdi pantailak utzi

Burasoei lehen gutuna

Buraso agurgarriak,

Aste guttiren buruan, ikastolak "10 egunez aisialdi pantailak utzi" errokan parte hartzea proposatuko dio zure haurrari, beste milaka haur eta gazteri bezala beste hainbat herri eta hiritan.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka hitz batzuez azaldurik

10 egunez **aisialdi pantaila guzietarik** (telebista, joko bideo, tableta, smartphone delakoak..) **deskonektatzea** da helburua. Erronka bat bezala aurkeztua zaie haurrei, goi mailako partida bat, jostaldi eta marketing-eko profesionalen aurka jokatuiko dutena.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka, nola ?

Aitzinetik, irakasleek haurrekin **prestaketa lan** bat eramanez dute, pantailen menperatzearen desafioa ulertzeko eta inplikatzeko gogoia sortzeko.

Haur bakotzak liburuxka bat ukanen du, barnean informazio eta aktibitate ideia zenbaitekin. Erronka denboran irabazi dituen puntuak liburuxka horretan idazten ahalko ditu.

Izan ere, haurrak puntu bat irabaziko du pantailarik erabiltzen ez duen une oro (eguna **6 denboratan** moztua da : goizean ikastolara joan aitzin, eguerditan, ikastolatik sartzean, afari denboran, oheratu aitzin, gauean). Gelako edo/eta ikastolako puntu guziak batuko dira egunero. Ondorioz, erronka **lorpen kolektibo** bat bezala bizitua izanen da. Txapa batzuk ere banatuak izanen zaizkie haurrei.

Baraualdi numerikoa, pantaila denboraren jabetzearen desmartxa onuragarria

Pantailen erabilera handiegiaren ondorio negatiboak zientifikoki frogatuak dira. Deskonektatzearen helburua haurrak haien bizian **pantailek duten tokiaz jabetzen** laguntzea da, **bizi ohitura sanoen lortzea**, **osasuntsu izaitzea**, **errexikiago ikastea**. Horrez gain, haien **izpiritu kritikoa garatzen** laguntzeko asmoa da, pantailak haien zerbitzuko izan daitezen, haien menpe izan gabe.

Zuen sustengua eta parte hartzea premiazkoa da erronkaren lortzeko !

Pantailen denbora ttipitzea ez da erretxa : zuen haurrak zuen sustengua beharko du. Gainera erronka familia guziarentzat **onuragarria** da : pantaila guttiago, partekatze denbora gehiago, trukaketa gehiago ... eta harreman goxoagoak baitira.

Beste gutun batzuk helaraziko daukizuegu, desafioan zuen haurrarekin parte hartzeko gogoia emaitzeko, zuen laguntzeko eta truko batzuk emaitzeko desafioa ahal bezain ongi altxatzeko !

Laster arte eta milesker zuen arretagatik !

10 egunez aisialdi pantailak utzi

Burasoei lehen gutuna

Buraso agurgarriak,

Aste guttiren buruan, ikastolak "10 egunez aisialdi pantailak utzi" errokan parte hartzea proposatuko dio zure haurrari, beste milaka haur eta gazteri bezala beste hainbat herri eta hiritan.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka hitz batzuez azaldurik

10 egunez **aisialdi pantaila guzietarik** (telebista, joko bideo, tableta, smartphone delakoak..) **deskonektatzea** da helburua. Erronka bat bezala aurkeztua zaie haurrei, goi mailako partida bat, jostaldi eta marketing-eko profesionalen aurka jokatuiko dutena.

"10 egunez aisialdi pantailak utzi" erronka, nola ?

Aitzinetik, irakasleek haurrekin **prestaketa lan** bat eramanez dute, pantailen menperatzearen desafioa ulertzeko eta inplikatzeko gogo sortzeko.

Haur bakotzak liburuxka bat ukanen du, barnean informazio eta aktibitate ideia zenbaitekin. Erronka denboran irabazi dituen puntuak liburuxka horretan idazten ahalko ditu.

Izan ere, haurrak puntu bat irabaziko du pantailarik erabiltzen ez duen une oro (eguna **6 denboratan** moztua da : goizean ikastolara joan aitzin, eguerditan, ikastolatik sartzean, afari denboran, oheratu aitzin, gauean). Gelako edo/eta ikastolako puntu guziak batuko dira egunero. Ondorioz, erronka **lorpen kolektibo** bat bezala bizitua izanen da. Txapa batzuk ere banatuak izanen zaizkie haurrei.

Baraualdi numerikoa, pantaila denboraren jabetzearen desmartxa onuragarria

Pantailen erabilera handiegiaren ondorio negatiboak zientifikoki frogatuak dira. Deskonektatzearen helburua haurrak haien bizian **pantailek duten tokiaz jabetzen** laguntzea da, **bizi ohitura sanoen lortzea, osasuntsu izatea, errexikiago ikastea**. Horrez gain, haien **izpiritu kritikoa garatzen** laguntzeko asmoa da, pantailak haien zerbitzuko izan daitezen, haien menpe izan gabe.

Zuen sustengua eta parte hartzea premiazkoa da erronkaren lortzeko !

Pantailen denbora ttipitzea ez da erretxa : zuen haurrak zuen sustengua beharko du. Gainera erronka familia guziarentzat **onuragarria** da : pantaila guttiago, partekatze denbora gehiago, trukaketa gehiago ... eta harreman goxoagoak baitira.

Beste gutun batzuk helaraziko daukizuegu, desafioan zuen haurrekin parte hartzeko gogoia emaitako, zuen laguntzeko eta truko batzuk emaitako desafioa ahal bezain ongi altxatzeko !

Laster arte eta milesker zuen arretagatik !

DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS,

LE BULLETIN DES PARENTS : N°1

Chers parents,

Dans quelques semaines, votre école/collège va proposer à votre enfant de participer au Défi 10 Jours Sans Écrans, comme des milliers d'autres enfants et adolescents dans des dizaines d'autres villes et villages.

Le Défi 10 Jours Sans Écrans en quelques mots

Il s'agit, durant 10 jours, de se déconnecter de tous **les écrans de loisirs** (télévisions, jeux vidéo, consoles, tablettes, smartphones ...). Le défi est présenté aux enfants comme un challenge, un match de très haut niveau qu'ils vont livrer, en amateur, contre des professionnels du divertissement et du marketing.

Le Défi 10 Jours Sans Écrans, modalités

En amont, **un travail préparatoire** est réalisé par les enseignants avec les élèves pour les aider à comprendre les enjeux de la maîtrise des écrans et leur donner envie de s'impliquer.

Un **carnet de bord** est remis à chaque enfant, avec des informations, des idées d'activités sans écran, carnet dans lequel il notera les points gagnés.

En effet, l'élève remporte un point chaque fois qu'il se passe d'écran sur **six temps** précis de la journée (le matin avant d'aller à l'école, à midi, au retour de l'école, pendant le repas du soir, avant de se coucher, la nuit). Les points de la classe et/ou de l'école sont cumulés chaque jour. Le défi est ainsi vécu comme une **réussite collective**. Des **badges** sont aussi distribués gratuitement aux élèves, pour favoriser leur motivation.

Le jeûne numérique, une démarche bénéfique de maîtrise du temps écran

Les conséquences négatives d'une trop grande utilisation des écrans sont scientifiquement établies. L'objectif de la déconnexion est d'aider les jeunes à **maîtriser la place des écrans** dans leur vie, à acquérir de **saines habitudes de vie**, à être en **meilleure santé**, à **apprendre plus facilement**. Il s'agit aussi de les accompagner dans le développement de leur esprit critique, pour que les écrans restent **à leur service, sans les asservir**.

Votre soutien et votre participation sont essentiels pour la réussite du défi

Réduire le temps écran n'est pas facile : votre enfant aura donc besoin de votre soutien. De plus, les **bénéfices** du défi concernent toute la famille : moins d'écrans, c'est notamment plus de temps partagé, d'échanges ... et des relations plus sereines.

5 autres bulletins d'information vous seront communiqués : pour vous donner envie de participer au défi avec votre enfant, vous accompagner et vous donner des astuces pour réussir le mieux possible cette performance.

À très vite et merci de votre attention !