

## **Guide pour bien regarder la télé.**

La télé c'est bien parce qu'il y a des documentaires qui servent à apprendre des choses.

La télé nous distrait, parce que il y a des émissions de jeux, des dessins animés, des films rigolos, des comédies...

On peut regarder la télé avec sa famille et passer de bons moments. On peut parler en famille de ce qu'on a vu à la télé.

Mais il faut savoir bien regarder la télévision. C'est pourquoi, nous avons écrit un guide pour bien regarder la télé. Il y a plein de conseils pour les parents et les enfants.

- **Ne pas trop regarder la télé.** Les enfants doivent être surveillés pour limiter le temps devant la télé parce que ce n'est pas bon pour la santé des enfants. Ça les fait grossir, ils sont sédentaires et ils grignotent.

Les enfants qui regardent trop la télé réussissent moins bien à l'école.

- **Choisir un ou des programmes et faire des calculs pour que cela ne dure que le temps autorisé par les parents.**

Dans la classe, nous avons fait des choix d'émissions et des calculs pour une heure de télé. Par exemple on peut regarder *C'est pas sorcier* qui dure une demi-heure et *T Fou* pendant encore une demi-heure.

Autre exemple : 30 minutes de *30 millions d'amis*, 20 minutes de *Toowam* et 10 minutes de *Vidéogag*.

- **Ne pas mettre la télé dans la chambre.**

Si votre enfant a la télé dans la chambre, il peut la rallumer, la nuit quand vous dormez, et regarder des émissions violentes et se coucher tard le soir.

- **Ne pas laisser seuls les enfants devant la télé.** Cela permet de les rassurer, de leur expliquer certaines images.

On ne doit pas laisser les enfants tous seuls devant la télé parce qu'ils peuvent zapper et tomber sur une émission violente pour leur âge.

- **Vérifier si l'émission est violente pour l'âge de l'enfant.**

Dans les programmes télé, il y a des sigles *interdit aux moins de-10 ans, -12 ans...*

Même si on met les enfants devant un dessin animé, ça peut toujours être violent, donc il faut toujours vérifier.

Par exemple, sur *Gulli*, devant *Le loup-garou du campus*, un enfant de 4 ans peut avoir peur.

Sur *France 3*, devant *Scooby-doo*, un enfant de 3 ou 4 ans peut avoir peur des monstres.

- **Eteindre la télé quand il y a des images violentes.**

Les enfants peuvent imiter les images violentes ou avoir peur.

- **Ne pas laisser les enfants regarder la télé tard le soir**, parce qu'il y a de l'école le lendemain et que les enfants sont fatigués. Comme ils dorment moins, ils grandissent moins.

- **Eviter de manger devant la télé** parce qu'on mange plus, on grossit. En plus, on ne discute pas avec sa famille. On peut manger avant ou après le programme ou enregistrer l'émission.

- **Eteindre la télé pendant la pub.**

Les pubs vantent des aliments sucrés, salés et gras. Les enfants vont vouloir les acheter et les manger.

Voilà les conseils des CE2/ CM1 de Paul Bert.