

Je participe !

Durant les grands moments de la journée inscrivez un ✓ dans la colonne « défi réussi ! ».

N'inscrivez rien sinon, mais ne perdez pas espoir, vous y arriverez la prochaine fois !

Moments de la journée	Défi RÉUSSI !
Le matin	
L'après-midi	
Pendant les repas	
Avant de se coucher	

Déposez ce coupon à la Mairie d'Ostwald - 3 rue Albert Gérig avant le 28 février 2025.

Les résultats du défi seront communiqués sur les supports de communication de la ville. Des actions de sensibilisation seront mises en place ultérieurement sur la base des résultats obtenus.



Les partenaires du projet

Des activités sans écran seront proposées tout au long de la journée à Ostwald !

> Au Centre Social et Culturel :

1 place de la Bruyère, à Ostwald

• **Accueil des petits (jusqu'à 6 ans)**
avec leurs parents le matin de 10h à 11h30
(sur inscription)

• **Après-midi jeux parents-enfants**
pour tous les âges de 14h à 16h (entrée libre)

Pour plus d'informations :
www.facebook.com/cscostwald

> Aux accueils de loisirs L'Oasis :

- **La Palmeraie** - 10 rue d'Eschau, à Ostwald
- **Le Bohrie** - 19 allée René Cassin, à Ostwald
- **L'Archipel** - 4 rue de Cernay, à Ostwald

Ressources utiles

- > **Accompagner les jeunes sur les réseaux**
www.info.gouv.fr/actualite/reseaux-sociaux-comment-protger-les-jeunes
- > **L'impact des écrans et des jeux vidéo**
www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video
- > **Les écrans et la santé mentale des jeunes**
www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health
- > **Le défi sans écran du samedi**
www.noscrollday.fr
- > **Podcasts éducatifs**
www.defricheurs.fr/podcast/ma-sante-moi-jagis



Défi

Journée sans écran

mercredi 5 février

Cap ou pas cap ?



Un défi pour sensibiliser...

Dans un monde où **les interactions numériques** se multiplient, les réseaux sociaux ont pris **une place centrale dans notre quotidien**. Que ce soit pour rester en contact avec nos proches, découvrir les actualités ou exprimer notre créativité, ces plateformes sont devenues incontournables pour des millions de personnes.

Cependant, cette omniprésence des réseaux sociaux **n'est pas sans risques**. L'utilisation prolongée de ces plateformes peut avoir **des effets significatifs sur notre bien-être** psychologique, notre santé mentale, et même nos interactions sociales.

...et préserver nos jeunes

Cela est encore plus marquant chez nos jeunes pour lesquels les conséquences les plus notables sont l'anxiété, la dépression, la diminution de l'estime de soi et des troubles du sommeil.

Il suffit de consulter l'enquête de l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** qui indique que l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescent(e)s est passée **de 7 % en 2018 à 11 % en 2022**. Cela a même conduit l'OMS à émettre fin septembre 2024 une alerte sur ce sujet, demandant une action immédiate et soutenue pour **aider les adolescent(e)s à mettre fin à l'utilisation potentiellement préjudiciable des médias sociaux**.

Arnaud Frey,
Adjoint à la Maire d'Ostwald en charge du numérique

Cap ou pas cap ? Une journée sans écran

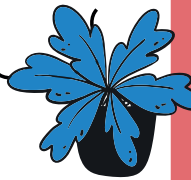
Enfants, adolescent(e)s, adultes, la ville d'Ostwald vous défie de passer une journée sans écran pour vos pratiques ludiques* (réseaux sociaux, jeux vidéo, journaux en ligne, création de contenu, films/séries, etc.). Une opportunité de **découvrir ou redécouvrir d'autres activités comme le sport, la lecture, etc... et interagir avec vos proches**.

À vous de jouer !

** Les activités professionnelles ne sont pas concernées par ce défi.*

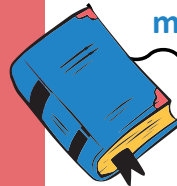
au lieu de tchatter pendant **30 minutes** sur Snapchat...

J'ai rangé ma chambre et je l'ai décoré à mon goût !



au lieu de regarder Youtube pendant **1 heure...**

J'ai lu 50 pages de mon nouveau livre préféré !



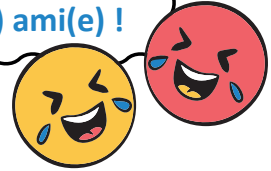
au lieu de zapper **2 heures** sur la télé...

J'ai cuisiné mon plat préféré avec mes parents !



au lieu de scroller **2 heures** sur TikTok...

J'ai passé mon après-midi avec mon ou ma meilleur(e) ami(e) !



au lieu de jouer à des jeux vidéo pendant **1 heure...**

J'ai terminé le dessin que j'avais commencé !



Comment s'occuper ?

10 activités sans écran

- Faire du sport
- Lire un livre ou écrire
- Bricoler
- Sortir avec des ami(e)s
- Cuisiner
- Faire des jeux de société
- Se promener dans la nature
- Jouer d'un instrument
- Ranger ou décorer sa chambre
- Échanger et partager avec ses proches
- etc.

au lieu de passer **1 heure et demi** sur Instagram...

Je me suis entraîné(e) pour ma compétition de samedi !

