

Gérer les écrans des enfants



Je valide

- Choisissez les contenus
- Enquêtez sur les outils et réseaux
- Protégez l'identité numérique de vos enfants



J'accompagne

- Privilégiez les écrans collectifs
- Restez avec les jeunes enfants
- Expliquez les règles de conduite
- Montrez l'exemple



Je régule

- Alternez les activités avec/sans
- Instaurez des plages sans écran : repas, soirées, etc.
- Les réseaux sociaux ne sont pas adaptés aux enfants
- Donnez des repères de temps :



Par session

- 2/3 ans = 10mn
- 3/6 ans = 15mn
- 6/8 ans = 20mn
- 8/10 ans = 30mn
- 10 ans et + = 45mn

Un temps global

Des exemples :

- Pas les jours d'école
- 30 mn, 1h, 1h30 max / jour tout écran selon les âges
- Que le weekend

Vos défis !



Je valide



- Choisissez le prochain programme : jeu site ou vidéo
- Combien de tours de monde faut-il pour fabriquer un smartphone ?
- Vérifiez les comptes sociaux de la famille : sont-ils vraiment privés ?

J'accompagne



- Jouez au jeu numérique préféré de votre enfant pendant au moins 15 mn !
- Pourquoi ces jeux et services sont-ils gratuits ?
- Désactivez vos notifications et/ou passez votre smartphone en mode Noir & Blanc

Je régule



- Installez un panier à écrans pour les temps off (la nuit, les repas, etc.)
- Un dimanche lancez le défi à toute la famille de ne consulter aucun écran pendant toute l'après-midi !