

# 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 et temps d'échange
- 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 = 45mn

### Un temps global

Des idées :

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

Les enfants, à tout âge, ont besoin des adultes pour comprendre et utiliser les écrans !