

LES REGLES POUR UN BON USAGE DES ECRANS A LA MAISON



QUAND ?

PAS d'écran :

- Le **matin** 
- Pendant les **repas** 
- Avant de **dormir** 

 Aux écrans allumés
en arrière-plan

COMBIEN ?



Zéro écran
avant **3 ans**



Après 3 ans,
maximum
1h par jour

OÙ ?

Pas dans
la **chambre**
de l'enfant



Mais dans des **espaces**
collectifs

 **PARTAGE**

QUOI ?

- Contenu adapté à l'âge
- **Éducatif** de préférence
- Rythme lent, sans publicités commerciales



 **Accompagner son enfant**
durant le visionnage

ET LES PARENTS ?

Vous êtes le **modèle** de vos enfants :
limitez votre propre consommation
et mettez votre téléphone en
mode silencieux pour éviter
les distracteurs



Le + important :
Jouez avec vos
enfants



Pour plus
d'informations

