

pour la gestion des écrans

Limiter et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.

Montrer l'exemple à vos enfants en limitant votre utilisation.

Encourager les activités physiques et la réalisation d'autres types de jeux.

Communiquer avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.

Décider avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.

Ne pas mettre d'écrans dans les chambres des enfants pour que cela reste un lieu calme.

Bien **respecter** la signalétique du **CSA**.



	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
Avant 3 ans	😊	☹️ déconseillé	☹️	☹️	surveillance adulte	10 minutes
Entre 3 & 6 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😐	☹️	surveillance adulte	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹️	adulte à proximité	30 minutes
Entre 9 & 12 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	30 minutes
Après 12 ans	😊	😊	😊	😊	autonomie	—

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération