



Avec la place que les écrans prennent dans nos vies, difficile de réguler et de trouver les bons mots avec les enfants. Pendant le confinement, ils ont passé environ **7 heures par jour** devant les écrans - dont 4 heures pour des usages récréatifs.\* Alors, on vous a imaginé un programme pour **parler des écrans** avec eux, et passer à l'action ! L'objectif de ces activités ludiques et interactives est de questionner leurs usages des écrans et découvrir de bonnes idées pour une vie de famille apaisée avec le numérique.\*

\*Source



## Parlons-en !

PARENTS - ENFANTS



Commençons avec ce quiz parents-enfants.

Le but ? Lancer la discussion autour de vos usages des écrans en famille.

### Familles connectées, testez-vous !



### Les écrans et nous

**Les écrans et nous** est un quiz numérique où parents et enfants sont invités à répondre, chacun leur tour, à des questions sur leurs usages des écrans. Attention, débats animés en perspective ! ;) C'est une manière d'interroger chaque membre de la famille sur ses usages et sa connaissance du sujet. Après tout, les enfants sont-ils les seuls à devoir revoir leurs usages ?

Après cet échauffement, vous êtes prêts à approfondir le sujet avec vos enfants, grâce à ces vidéos. Le but ? Les faire réfléchir sur la place des écrans dans leur vie.

### Avec les enfants

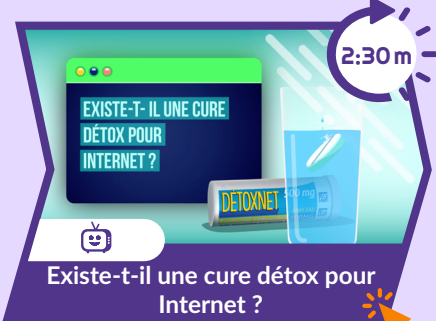


Accro à internet

#### Pour en parler :

- Pourquoi Vinz est-il passé à côté de ses vacances ?
- Te reconnais-tu dans le comportement de Vinz ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qu'un bon équilibre entre les activités numériques et non numériques selon toi ?

### Avec les ados



Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

#### Pour en parler :

- T'imagines-tu vivre sans ton téléphone ? Pourquoi ?
- Que penses-tu du temps que tu passes chaque jour sur des écrans ?
- Penses-tu arriver à réguler seul ton temps d'écran ?

Maintenant que vous avez discuté en famille, et si vous définissiez ensemble les bonnes pratiques numériques à adopter à la maison ? On a l'outil qu'il vous faut !



**Cette application** gratuite donne des conseils sur la gestion du temps d'écran et vous permet de mettre en place de bonnes pratiques personnalisées à la maison.

Et si vous voulez vous y mettre tout de suite, on vous a sélectionné 5 conseils pour gérer les écrans en famille en toute sérénité!

### 5 conseils pour gérer vos écrans en famille



#### Le temps d'écran, on le définit avant

*Comment ?* On définit la règle ensemble selon l'activité et l'âge et on la fait reformuler par l'enfant. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran !



#### Quand on passe à table, on range son portable.

*Comment ?* Un panier à l'entrée de la cuisine où tout le monde dépose son téléphone avant de manger.



#### Matérialiser le temps

*Comment ?* Un sablier ou un timer aideront vos enfants à visualiser le temps passé devant les écrans et anticiper l'heure de fin.



#### Partager ses découvertes numériques

*Comment ?* Trouvez un moment ensemble pour partager vos trouvailles du Net : une vidéo rigolote, un article passionnant, un nouvel artiste... le Net fourmille de découvertes à partager pour faire des écrans un sujet d'échange plutôt que de tensions.



#### Les portables dorment dans le salon

*Comment ?* Une multiprise où toute la famille branche son téléphone pour la nuit, pour un sommeil de qualité.



D'autres ressources pour poursuivre la discussion en famille.



#### Internet, les écrans... et nous !

Un guide destiné aux enfants de 7-12 ans et leurs parents avec des infos, des conseils et des défis pour devenir un internaute éclairé et adopter les bons réflexes pour gérer son temps d'écran, rechercher de l'info en ligne, protéger ses données personnelles, regarder des vidéos ou jouer aux jeux vidéo.