

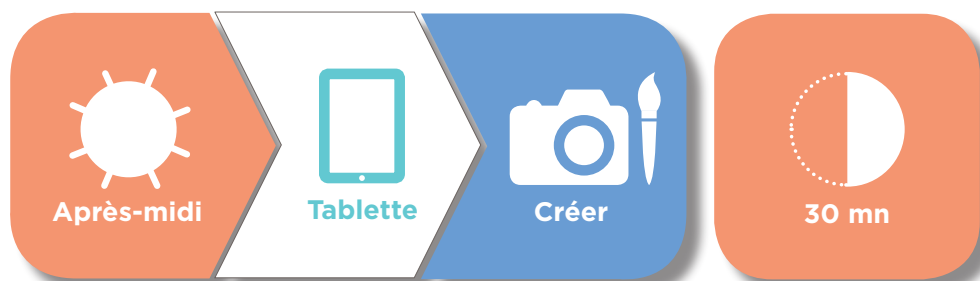
MON MOMENT ÉCRAN

3-11 ans

Un outil à fabriquer pour réguler l'utilisation des écrans

Mon Moment Écran se fixe sur le réfrigérateur. Cet outil éducatif vous invite à co-construire avec votre enfant un planning numérique incluant la durée d'écran, le moment d'utilisation dans la journée et l'activité numérique.

En instaurant un dialogue basé sur l'éducation positive et participative, Mon Moment Écran permet de quantifier et modérer en douceur le temps d'écran, aidant ainsi à adopter de bonnes habitudes dès le plus jeune âge. Cet outil pédagogique responsabilise les enfants et encourage leur apprentissage de l'organisation et de la gestion du temps.



Recommandations

Proposez lui des outils pour qu'il gère son temps en autonomie

alarme, minuteur, fonction «temps d'écran»...

Choisissez ensemble des activités adaptées à son âge

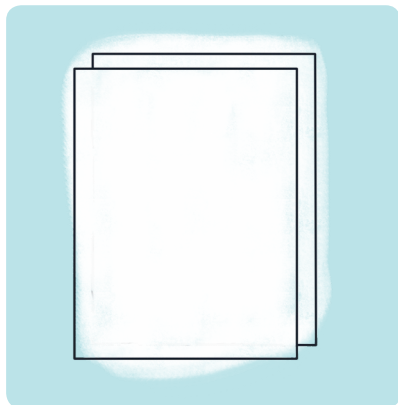
jeux, contenus (télévision, internet), applications...

Mettez en place des temps sans écran

activités sportives, culturelles, manuelles...

MODE D'EMPLOI

Matériel



2 feuilles de papier A4
bristol, minimum 160g
(Fnac, Cultura ...)



Ruban adhésif magnétique
ou velcro adhésif
(HEMA, Leroy-Merlin ...)



Paire de ciseaux à
bouts ronds

Étapes

