



Gérer son temps d'écran

KIT interactif

Avec la place que les écrans prennent dans nos vies, difficile de réguler nos usages et de trouver les bons mots pour en parler avec ses enfants. Aujourd'hui, 93% des enfants et adolescents dépassent les 2h de temps d'écran recommandées par jour (source : Report Cards de l'ONAPS, janvier 2021).

À travers ce kit interactif, nous vous proposons donc 3 activités ludiques et des conseils pour discuter des temps d'écran en famille et mettre en place de bonnes pratiques ensemble.

1 On ouvre la discussion

Pour commencer, ce quiz permet d'échanger en famille sur vos usages des écrans.

Familles connectées, testez-vous
Les écrans et nous

Quiz : 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.



2 On approfondit

Vous pouvez maintenant approfondir le sujet avec cette vidéo pour réfléchir à la place qu'ont les écrans dans nos vies.

Vidéo : Accro à Internet

Dans cette vidéo de 2 minutes, Vinz passe toutes ses vacances sur Internet et ne se rend pas compte de toutes les choses qu'il rate.

Cette vidéo permet d'aborder la question du temps d'écran en famille, en se posant tour à tour des questions :

- 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 ?



3 On agit

Et si vous définissiez à présent ensemble les bonnes pratiques numériques à adopter à la maison ? On a l'outil qu'il vous faut !

Site : FamiNum

Ce site vous permet de créer en famille votre charte des bonnes pratiques numériques à mettre en place à la maison.



CONSEILS PRATIQUES

Découvrez dès maintenant 5 conseils pratiques pour apprendre à gérer les écrans en famille en toute sérénité!

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 ? Chacun dépose son téléphone dans un panier à l'entrée de la cuisine avant de manger.

Pour gérer son temps d'écran, on matérialise le temps.

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

On partage ses découvertes numériques.

Comment ? On trouve un moment ensemble pour partager ses trouvailles sur Internet : une vidéo drôle, un article passionnant, un nouvel artiste... Internet fourmille de découvertes à partager pour faire des écrans un sujet d'échange plutôt que de tensions.

Les portables dorment dans le salon.

Comment ? Pour un sommeil de qualité, on installe une multiprise où toute la famille branche son téléphone pour la nuit.

➤➤➤ D'AUTRES RESSOURCES POUR S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ ◀◀◀



Dossier Internet Sans crainte : Parentalité numérique

Un dossier contenant de nombreux conseils et ressources pour mieux gérer le temps d'écran de toute la famille.



Guide Internet, les écrans... et nous !

Un guide pour accompagner les enfants de 7 à 12 ans et leurs parents autour de 5 thèmes : gérer son temps d'écran, chercher des infos sur Internet, regarder des vidéos, protéger ses données et jouer aux jeux vidéo.



Vidéo FamiNum : Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Une vidéo qui répond en 2 minutes aux interrogations des parents sur la gestion du temps d'écran de leurs enfants.