

PETIT GUIDE

pour mieux gérer le temps d'écran des enfants

Vos enfants passent trop de temps devant les écrans? On vous propose des conseils pour une utilisation plus saine et équilibrée des appareils électroniques.

DISCUSSION DE PARENTS

Avant de pouvoir imposer des limites, prenez le temps de discuter ensemble sur votre propre consommation d'écran et sur les sacrifices que vous êtes prêts à faire pour rester cohérents avec les règles de famille que vous imposerez. Déterminez ensemble les règles de la maison pour faire front commun devant votre marmaille qui risque de réagir.

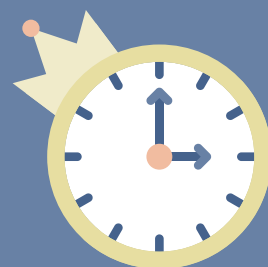


CONSEIL DE FAMILLE

Discutez avec vos enfants des règles et des limites pour l'utilisation des appareils électroniques. Par la suite, créez un **contrat familial** signé par vous et vos enfants : limites de temps, règles pour les plages horaires d'utilisation, accord sur les types de contenu autorisés, etc.

MINUTERIE

Utilisez une minuterie pour imposer des blocs de temps d'utilisation précis. Ajouter un support visuel pour les plus jeunes pourra les aider à mieux comprendre la notion de temps. Notre partenaire Nanny secours propose d'ailleurs un **thermomètre ludique** sur son site Web.

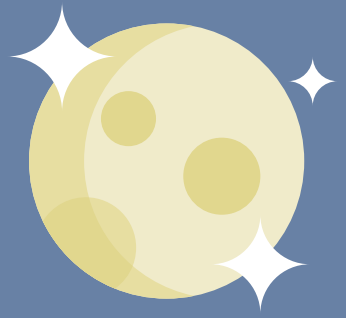


PARAMÈTRES DE TEMPS D'ÉCRAN

À partir des paramètres de temps d'écran intégrés dans les appareils électroniques de vos enfants, programmez une limite de temps ou des plages horaires spécifiques d'utilisation pour certaines applications.

TOUS LES ÉCRANS À PORTÉE DE MAIN... OU PRESQUE!

Il peut être difficile de contrôler le temps d'écran si vos enfants ont accès à une télévision, une tablette ou un autre appareil dans leur chambre. En n'admettant aucun écran dans les chambres, cela évitera l'abus d'écran en cachette et favorisera le sommeil.



APPLICATIONS DE CONTRÔLE PARENTAL

Téléchargez une application de gestion du temps d'écran pour surveiller l'utilisation des appareils, définir des limites de temps et filtrer le contenu. Il existe même des applications pouvant vous permettre de bloquer complètement l'accès à certaines applications ou certains sites Web.

5 APPLICATIONS de gestion du temps d'écran



Qustodio



TEMPS D'ÉCRAN
(appareils iOS
seulement)



FamilyTime



Norton[™]
Family



Kaspersky
Safe Kids

KALEIDO
Le REEE qui en fait plus

EN COLLABORATION AVEC

