

30 18

Le numéro national
pour les jeunes victimes
de violences numériques.



DE 3 À 6 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité



ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- ≈ 30 min par jour (3h30 par semaine)
- pas d'écrans le matin, ni 1 h avant de se coucher
pas pendant les repas, les devoirs et discussions, les sorties et les jeux

DES PROGRAMMES POUR SON ÂGE



- pas d'émissions pour adultes
pas de scènes violentes ou sexuelles
- à éviter : jeux vidéo et internet

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit et comprend
- pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- éviter la publicité en regardant en **streaming** ou **sur DVD** (vidéothèque)
choisir une émission sans zapper
- on ne regarde pas de trop près

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- éteindre la TV quand personne ne regarde
- s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (guide, effets, activités...)



DE 7 À 10 ANS

MOINS D'ÉCRANS

isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité



ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 45 min. par jour (≈ 5h / semaine) hors travail scolaire *
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

DES PROGRAMMES ADAPTÉS À MON ÂGE



- > pas d'émissions pour adultes, pas de réseaux sociaux
- > pas de scènes violentes ou sexuelles
- > contrôle parental sur les jeux vidéo et internet

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > on regarde et on joue ensemble, on parle de ce qu'on voit, de ce qu'on comprend
- > pas d'écrans dans ma chambre, ni pour me calmer, me récompenser
- > on évite la publicité (streaming, vidéothèque)
- > on choisit une émission, sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > on éteint la TV quand personne ne regarde
- > on s'occupe sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée, faire de la musique, du sport, des jeux...

DE 11 À 14 ANS

MOINS D'ÉCRANS

isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité



ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 1h par jour (7h / semaine) hors travail scolaire
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

VIOLENCE, SEXUALITÉ, HARCELEMENT



- > J'en parle à un adulte : parents, prof, médecin...
- > j'appelle e-enfance, je consulte « J'ai besoin d'aide » sur declic-ecrans.com au 3018

DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en streaming
- > je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée, faire de la musique, du sport, des jeux

* EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (guide, effets, aides...)

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, aides...)