

Temps d'écran : 5 bonnes pratiques

pour pacifier les usages en famille et apaiser les tensions autour des écrans

SEM AINE
SANS
ECRAN

ou presque !

Idée 1 :
Le panier

1

QUAND ON PASSE À TABLE, ON RANGE SON PORTABLE

Le rituel du panier des portables : avant de se mettre à table, veillez à ce que les membres de la famille, enfants et adultes, déposent dans un panier les portables et autres tablettes...

Idée 2 :
La multiprise

2

LA NUIT, LES PORTABLES DORMENT DANS LE SALON

Une multiprise avec chargeur dans un coin réservé permet à chacun de brancher son smartphone pour la nuit. Et tout le monde joue le jeu !

Idée 3 :
La sauvegarde

3

JEUX VIDÉO : AVANT DE COUPER, ON LAISSE SAUVEGARDER

On s'intéresse au jeu et au mode de sauvegarde pour définir avec le joueur le temps de jeu et le meilleur moment pour arrêter.

Idée 4 :
Le partage

4

PARTAGEZ VOS DÉCOUVERTES NUMÉRIQUES EN FAMILLE

Choisir un jour de la semaine et un moment en famille, comme un repas, où chacun pourra partager sa découverte.

Idée 5 :
Le "contrat"

5

ÉCHANGEZ ET CO-CONSTRUISEZ VOS RÈGLES

Un "contrat" pour gérer les écrans en famille : prenez un temps d'échange pour discuter des envies de l'enfant, de ce que vous trouvez acceptable et des recommandations faites en fonction de son âge (exemple : 3-6-9-12 de Serge Tisseron).

+ d'Infos / guides / ressources sur la page de la Semaine Sans Ecran www.mptcazeres.fr



Une semaine avec moins de téléphone portable !

LA SEMAINE

RÈGLES

Pause portable tous les jours entre :

.....h eth

Quand on est en pause mon portable est rangé dans le panier.

- Pas de téléphone à table.
- Pas de téléphone durant les devoirs.
- Le portable est éteint à l'école.

Relève du Temps d'écran :

Défi :h.....min par jour !



LE WEEK-END

COMMENT ?

1 TEMPS
le samedi ou dimanche
SANS PORTABLE
À DÉCIDER ensemble



La pause portable
=
du temps gagné... ensemble



L'ESSAYER
C'EST
L'ADOPTER !

COMMENT ?

Idées d'activités ensemble :

.....
.....
.....