

- Mémo écrans -

Moments sans écran

- Le matin avant l'école ou le collège
- Pendant les repas
- Pendant les devoirs
- 1 heure avant de se coucher

Espaces sans écran

- Chambre
- Salle de bains et toilettes
- Voiture (sauf longs trajets)
- Établissement scolaire

Âge	Durée / jour	Écrans	Internet
< 2 ans :	pas d'écran	sauf visioconférence	non
2 - 4 ans :	1/2h	+ télévision, tablette	non
5 - 10 ans :	1h	+ console, ordinateur	accompagné d'un adulte
11 - 15 ans :	2h	+ téléphone	sous surveillance ponctuelle
> 15 ans :	3h	+ smartphone	en autonomie

Pour que tout fonctionne...

- Mettre en place et faire respecter le **Contrat écrans**
- Décider de la conduite à tenir en cas d'infraction
- Surveiller le comportement et le temps face aux écrans
- N'utiliser aucun écran pour calmer ou occuper l'enfant
- Limiter la tentation en rangeant les écrans inutilisés
- Veiller à la qualité des contenus (télé, jeux vidéo, apps)
- Se rendre disponible en cas de contenus choquants
- Promouvoir les activités créatives et éducatives
- Limiter la télé : privilégier les écrans interactifs
- Inciter vos enfants à jouer à plusieurs plutôt que seul

- Contrat écrans -

Prénom : _____ Nom : _____ Âge : _____ ans Date : ____ / ____ / ____

Quels écrans ?	Quelle durée ?	Quand ?	Où ?
☐ télévision ☐ console de jeux ☐ ordinateur ☐ tablette ☐ téléphone portable ☐ smartphone	☐ Par jour : Maximum ____h____ ☐ Par semaine : Maximum ____h____	☐ La semaine : Entre ____h____ et ____h____ ☐ Le mercredi : Entre ____h____ et ____h____ ☐ Le week-end : Entre ____h____ et ____h____	☐ dans le salon  ☐ dans la cuisine  ☐ dans le bureau  ☐ _____
Internet ? ☐ pas d'internet ☐ accompagné des parents ☐ sous surveillance des parents ☐ en autonomie	Conseils : - éviter la télé et préférer les écrans interactifs (console, tablette) - jouer à plusieurs plutôt que tout seul - utiliser un minuteur pour mesurer la durée	PAS d'écran - le matin avant les cours  - pendant les repas  - pendant les devoirs  - 1 h avant de se coucher 	PAS d'écran - dans la chambre  - dans la salle de bain / les toilettes  - dans la voiture (sauf longs trajets)  - à l'école / collège / lycée 

J'ai compris les règles d'utilisation des écrans, et je m'engage à les respecter dès aujourd'hui

Signature : _____

Signature des parents : _____