

- Notice d'utilisation du « kit temps d'écrans » -

A - Objectif

Ce kit est destiné à vous aider à mieux **encadrer le temps d'utilisation des écrans** de vos enfants pour réduire les risques.

B - Contenu

Ce kit comprend 2 documents imprimables :



	<i>Mémoriser les règles</i>	<i>Contrat écrans</i>
Pour qui ?	Parents	Enfants
Pourquoi ?	Règles à définir + Aide-mémoire des repères	Engagement + Aide-mémoire des règles

C - Fichiers

Ce kit est disponible en 2 versions :



.pdf : imprimable
http://bit.ly/AEE_kit-temps-ecrans_v3



.doc : éditible et imprimable
http://bit.ly/AEE_kit-temps-ecrans_editable_v3

D - Procédure

PRÉPARATION - *entre parents*

- 1) Lisez le *Mémo écrans* et le *Contrat écrans*
- 2) Définissez ensemble les règles à appliquer à chaque enfant

ADAPTATION - *Contrat écrans*

Plus rapide

- 1) Imprimez la page 3 du fichier (.pdf)



- 2) Remplissez les champs et cochez les cases



Plus personnalisé

- 1) Téléchargez le [fichier éditible Word \(.doc\)](#)



- 2) Modifiez-le puis enregistrez-le sur le bureau



- 3) Imprimez la page 3 du fichier (.doc) modifié



MISE EN PLACE - *avec chaque enfant*

- 1) Lisez ou faites lire à votre enfant les règles du *Contrat écrans*
- 2) Faites-lui signer le contrat puis signez-le vous-même
- 3) Vérifiez qu'il a compris son engagement par des questions
- 4) Affichez le contrat sur la porte de sa chambre

- 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 ?
<input type="checkbox"/> télévision <input type="checkbox"/> console de jeux <input type="checkbox"/> ordinateur <input type="checkbox"/> tablette <input type="checkbox"/> téléphone portable <input type="checkbox"/> smartphone	<input type="checkbox"/> Par jour : Maximum ____h____ <input type="checkbox"/> Par semaine : Maximum ____h____	<input type="checkbox"/> La semaine : Entre ____h____ et ____h____ <input type="checkbox"/> Le mercredi : Entre ____h____ et ____h____ <input type="checkbox"/> Le week-end : Entre ____h____ et ____h____	<input type="checkbox"/> dans le salon  <input type="checkbox"/> dans la cuisine  <input type="checkbox"/> dans le bureau  <input type="checkbox"/> _____
Internet ? <input type="checkbox"/> pas d'internet <input type="checkbox"/> accompagné des parents <input type="checkbox"/> sous surveillance des parents <input type="checkbox"/> 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 : _____