

Règles d'or pour l'utilisation sûre et bénéfique des écrans pendant l'enfance et l'adolescence



العربية
Български
English
Français
Română

Où.

À la maison, l'ordinateur, la console... l'idéal, dans un lieu commun.



Quand.

Respecter les temps de sommeil, les relations, les études, les autres jeux...



Quoi.

Accès, contenus, jeux... adaptés à l'âge et au développement de chaque garçon et fille.



Comment.

Veiller à la vie privée et à l'intimité personnelle. Protéger les données, les informations et les images personnelles.



Avec respect.

Étiqueter et partager des images et des informations, **toujours avec permission**. En évaluant la situation.



Combien de temps.

Vivre avec et non pour eux. Convenir des temps d'utilisation.



Pourquoi.

Utiliser les écrans et Internet **dans un but concret**, et non par ennui.



Alternatives.

Proposer différentes formes de jeux, partager des activités en famille.



Utilisation inadéquate.

Parler des conséquences visuelles possibles, de l'isolement, de la sédentarité, des problèmes d'attention...



Toujours.

Dialoguer, écouter, poser des questions et demander de l'aide. Réfléchir sur l'exemple donné au sein de la famille.

