

Instaurez des règles simples et adaptés à l'âge, le caractère de votre enfant en conciliant les moments en famille, les activités physiques, les devoirs scolaires, les activités divertissantes, ... et les temps d'écrans.

Il est important d'en discuter avec lui pour qu'il les comprenne et les respecte et pourquoi pas les rédiger avec lui. Et surtout que vous parents, vous montrez l'exemple dans votre propre usage des écrans ...

### Exemples de règles à mettre en place dans sa famille

- # Les écrans le matin, notamment avant d'aller à l'école restent éteints ...
- # Les repas sont des moments propices aux échanges « enfants/parents » où les écrans n'ont pas leur place. Pendant les repas, les écrans sont éteints ...
- # J'arrête les écrans 1h30 avant d'aller dormir ...
- # Le temps d'écran autorisé par Maman et Papa sera respecté ...
- # L'activité toujours validée par Papa et Maman ...
- # Le contrôle parental sera installé et activé avant toute utilisation ...
- # Un contenu me choque, j'en parle à mes parents ...
- # En ligne, je respecte les autres ...
- # Je fais attention aux informations que je publie, de même avec les photos ...
- # Je fais d'abord mes devoirs avant d'utiliser les écrans et jamais devant les écrans ...
- # De mes activités en ligne, je parlerai à mes parents ...
- # Les écrans seront utilisés avec le consentement de papa et  
maman ...
- # Je n'abandonne pas mes activités « hors-écran » pour du  
temps d'écran ...

