

DÉFI

**10**  
JOURS  
SANS



DU PRESQUE... 

DU 12 AU 21 MAI 2021

# 7 CONSEILS POUR GÉRER LES ÉCRANS EN FAMILLE

VOTRE ENFANT EST INVITÉ À PARTICIPER AU 5<sup>E</sup> « DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRAN » ORGANISÉ PAR LA MAISON INTERCOMMUNALE DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ DU BRUAY SIS ET SES PARTENAIRES DU 12 AU 21 MAI 2021. N'HÉSITÉZ PAS À PROFITER DES ACTIVITÉS PROPOSÉES ET À DÉCONNECTER EN FAMILLE !

N°1



**INTÉRESSEZ-VOUS À CE QUE VOTRE ENFANT REGARDE**  
Choisissez avec lui et visionnez ensemble pour susciter un moment d'échanges.

N°2



**ÉDUQUEZ-LE AU CHOIX**  
Pourquoi aime-t-il ? Pourquoi n'aime-t-il pas ? Aidez-le à définir son programme et ne pas être passif face aux écrans.

N°3



**DÉVELOPPEZ SON ESPRIT CRITIQUE**  
Choisissez avec lui et visionnez ensemble pour susciter un moment d'échanges.

N°6



**CONSTITUEZ VOTRE MÉDIATHEQUE FAMILIALE**  
En tenant compte des centres d'intérêt de chacun.

N°5



**DONNEZ L'EXEMPLE**  
En modérant votre consommation, en privilégiant les repas sans écran pour discuter, en évitant le zapping et la télévision tapissée... Vous incitez votre enfant à éteindre plus facilement son écran.

N°4



**FIXEZ-LUI DES LIMITES**  
L'enfant bénéficie d'un « quota écrans » pour ses loisirs (hors contexte Covid-19) : 1 heure par âge et par semaine.  
Exemple : 7 ans = 7 heures par semaine, soit 1 heure par jour.  
Déterminez les lieux (éviter la chambre) et les moments (pas avant les cours ni avant de se coucher).

N°7



**RENDEZ-LE ACTEUR DE SA VIE**  
Amenez votre enfant à choisir des activités culturelles, sportives, récréatives qui lui correspondent, à cultiver les relations sociales. Ce sont les meilleurs antidotes à la dépendance aux écrans !

## PETIT RAPPEL :

Pas d'écran avant 3 ans.  
Respectez la signalétique sur la télévision et les jeux vidéo.

