

COMMENT FABRIQUER

L'OUTIL MES ÉCRANS ET MOI ?



La création du planning « Mes écrans et Moi » est avant tout un support de dialogue pour :

- Favoriser l'échange avec votre enfant sur ce qu'il aime et l'intéresse sur les écrans.
- Expliquer que réguler les écrans, ce n'est pas une décision arbitraire des parents, c'est une question de santé, c'est prendre soin de lui.

Avant de créer le tutoriel avec votre enfant, soyez au clair avec les préconisations (cf Fiche Astuces familles) et votre organisation quotidienne (heure d'arrivée à la maison, âge et utilisation des écrans de votre enfant).

« Les écrans c'est comme le sommeil ou le repas...
On ne peut pas faire n'importe quoi ! »

QUOI ?

Prétexte pour l'orienter vers d'autres contenus

- Dessins animés / série
- Jeux vidéo de mon âge
- Journal, émission junior
- Film

OÙ ?

Rappel : pas seul dans une pièce



4 questions essentielles pour remplir le mémo des règles

QUELLE DURÉE ?

- Jour d'école : nombre de minutes maximum
- Sans école : nombre de minutes maximum
- Par session/par nombres d'épisodes
- Par semaine : nombre de minutes maximum

QUAND ?

Rappel : pas d'écran avant l'école, pendant le repas ou avant de dormir.

- Jour d'école (avant les devoirs ? avant de manger ?)
- Jour sans école

MODE D'EMPLOI

Mémos des règles

Remplir avec votre enfant les cases ci-dessous (durée, quoi, où, quand) et pointer les interdits.

Les vignettes

Les problématiques sont différentes selon les enfants, leur âge et le rythme du foyer...

1. Choisissez et découpez avec votre enfant les vignettes qui sont les plus adaptées (par temps, par type de contenu...)
2. Selon son âge : Indiquez sur les vignettes le temps ou encore le nombre d'épisodes ou de parties de jeu accordé par session.
3. Votre enfant accroche avec de la pâte à fixe les vignettes sur son planning.

Utilisation de l'outil

- Pour les plus petits : à remplir en amont pour la semaine.
- Pour les plus grands : les vignettes choisies pour la semaine peuvent être glissées dans une enveloppe et l'enfant remplira son planning au fur et à mesure.

QUOI ?



QUAND ?



OÙ ?



QUELLE DURÉE ?



MES ÉCRANS ET MOI

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



JEU VIDÉO
JEU DE CRÉATION



ÉPISODE(S) DE SÉRIE
OU DESSINS ANIMÉS



SESSION DE :



BON POUR UNE
SÉANCE FILM



BON POUR UNE
SÉANCE FILM



Découper les vignettes
pour remplir les jours
de la semaine