Les **enfants** & les **écrans**

Quel écran *pour quel âge ?*

	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
Avant **3 ans**	😊	☹ déconseillé	☹	☹	surveillance adulte	**10** minutes
Entre **3** & **6 ans**	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😐	☹	surveillance adulte	**20** minutes
Entre **6** & **9 ans**	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹	adulte à proximité	**30** minutes
Entre **9** & **12 ans**	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	**30** minutes
Après **12 ans**	😊	😊	😊	😊	autonomie	–

Légende : 😊 oui ☹ non 😐 avec modération

Quelques règles pour la gestion des écrans

Limiter et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.

Montrer l'exemple à vos enfants en limitant votre utilisation.

Encourager les activités physiques et la réalisation d'autres types de jeux.

Communiquer avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.

Décider avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.

Ne pas mettre d'écrans dans les chambres des enfants pour que cela reste un lieu calme.

Bien **respecter** la signalétique du **CSA**.

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran.

HOPTOYS.FR