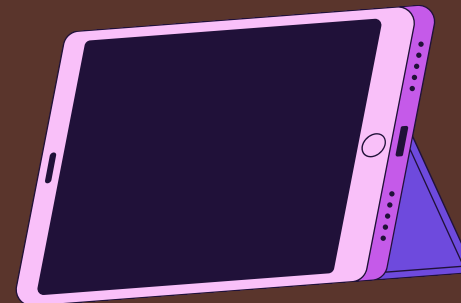
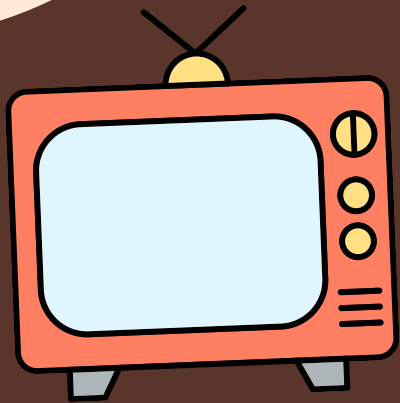
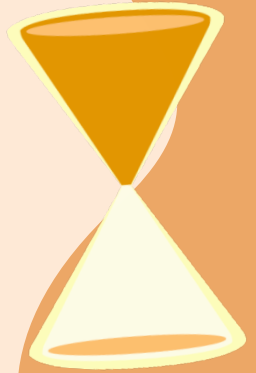




Conseils aux parents pour réduire l'impact des dispositifs numériques sur leurs enfants



Établir des limites de temps d'écran



- Limite quotidienne ou hebdomadaire

- Utilisez des applications pour gérer le temps d'écran (Qustodio, FamiSafe, Kidslox)

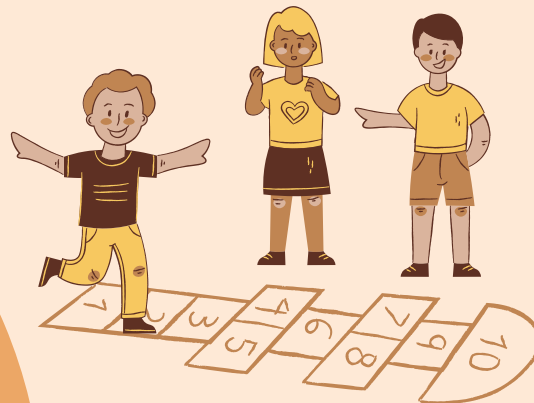
- Instaurez une règle interdisant l'utilisation d'appareils électronique pendant le repas ou autre moment que les parents considèrent opportun

Encourager les activités en plein air et physiques



-Incitez vos enfants à participer à des activités en plein air, à des activités sportives ou créatives

-Organisez des sorties en famille



Créer des espaces sans technologie à la maison



-Aménagez des zones de jeux (jeux de société, des puzzles, etc)

-Établissez une zone calme dans la maison dédiée à la lecture (bibliothèque, coin lecture) ou une zone de repos sans distraction



-Favoriser les interactions en face à face

-Ne pas diaboliser la technologie



**-Utilisez des applications éducatives
(Trivia Crack, Lalilo, Boukili, Magimot)**

**-Soyez des modèles pour vos enfants
(comportement modéré)**





MERCI !