

Notre charte familiale du numérique

moins de 6 ans

Cochez ensemble les règles que vous choisissez : mieux vaut peu de règles, discutées et tenues, qu'une longue liste. La dernière ligne de chaque catégorie est libre.

Rediscutez-en ensemble suivant l'âge et les besoins.

01 Temps d'écran et usages

- ☐ On éteint les écrans une heure avant de se coucher.
- ☐ On utilise les écrans dans le salon.
- ☐ Nos « zones sans écran » sont : la chambre et la table à manger.
- ☐ Avant l'école, on évite les écrans.
- ☐ Quand on s'ennuie, on essaie de trouver une activité sans écran.
- ☐ On utilise un seul écran à la fois.
- ☐

02 Données personnelles

- ☐ On utilise le contrôle parental pour se protéger.
- ☐ On demande avant de prendre quelqu'un en photo ou en vidéo.
- ☐

03 Jeux vidéo

- ☐ On choisit ensemble les jeux vidéo.
- ☐ Sur smartphone aussi, à chaque âge son jeu.
- ☐ Les jeux vidéo, c'est quand les parents sont présents.
- ☐ On vérifie ensemble la norme PEGI du jeu choisi.
- ☐

04 Contenus

- ☐ Si on voit quelque chose de choquant, on en parle à un adulte de confiance.
- ☐ Quand on est ensemble, on regarde des films adaptés à tous.
- ☐ On utilise les écrans ensemble et on discute de ce que l'on voit.
- ☐

Nous nous engageons à respecter ces règles, et à en reparler quand elles ne fonctionnent plus.

Parents

Enfant