

Les règles essentielles à tous les âges

« Pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes :

- Pas d'écran le matin avant l'école,
- Pas d'écran pendant les repas,
- Pas d'écran dans la chambre,
- Pas d'écran avant d'aller se coucher. »



(Sources : Education.gouv)

➤ Écrans : définition et chiffres-clés



➤ Écrans et santé des enfants et des adolescents



➤ Bon usage des écrans :
Où trouver de l'information et
à qui s'adresser pour être aidé ?



➤ MPEDIA
(Site de l'association française de
pédiatrie ambulatoire)



➤ Union Nationale des Associations Familiales (UNAF)



➤ La plateforme d'information et
d'accompagnement à la parentalité
numérique



➤ Le service public en ligne pour
évaluer, développer, et certifier ses
compétences numériques



➤ Retrouvez toutes les informations sur
le site internet de l'espace de santé

