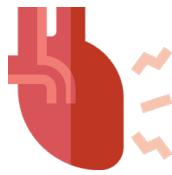


Fiche résumé

Le numérique en famille - Partie 1

Les constats :

1. Enfants et adultes : les écrans font partie de notre quotidien
2. Il existe des risques pour la santé si on les utilise de façon **excessive** !



Une baisse d'activité qui augmente les risques de diabète, obésité et problèmes cardiaques.



Des troubles du sommeil, de l'anxiété, du stress et une mauvaise concentration.



Un risque d'usage excessif des écrans.

Les conseils et solutions :

Voici comment gérer les écrans et les utiliser autrement :

1. ⚠️ **Limiter** son propre temps d'écran. Si vous en avez besoin, installer un contrôle parental pour limiter le temps d'écran de vos enfants.
2. ⏵ **Éviter** l'usage excessif : jouer aux jeux vidéos toute une nuit ou journée, regarder des séries ou films plus de 3h sans s'arrêter, utiliser son smartphone toute la journée.
3. 🤝 **Échanger** au moment des repas sur ce qu'on a fait sur son smartphone, ordinateur ou tablette comme si on racontait son entraînement de football ou sa balade en forêt.
4. 🤝 **Partager** des temps en famille autour d'un écran : film en famille, jeux de société.
5. 🎓 **Utiliser** des ressources éducatives et pédagogiques en ligne pour apprendre, se construire, se cultiver, apprendre une nouvelle langue, apprendre à lire, etc :

Les coups de ❤️ de l'équipe :

À vous de les essayer seul(e) ou en famille ! Cliquez sur l'image.



Faminum



Time's up



Olé Main



5 secondes pour deviner



Logiciels éducatifs



1 jour 1 question