

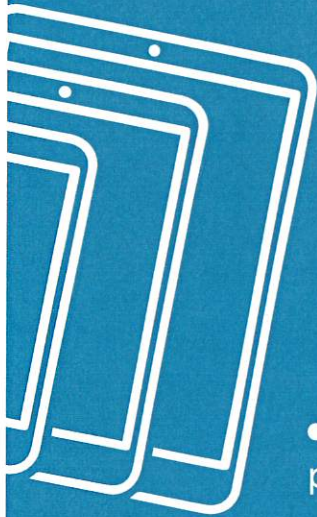
## 3.3 Règles à la maison

Ce sont des exemples de règles qu'on peut adopter de manière générale pour tous les membres de la famille :

- **Pas d'écran dans les chambres la nuit** (il est prouvé que les écrans dans les chambres ont une incidence statistique sur la baisse du temps de sommeil).



- **Regrouper tous les dispositifs mobiles** (tablette, téléphone, ordi portables) à une heure définie au même endroit dans la maison (les vôtres aussi ?).



- **Pas d'écrans à table**



- **L'ordinateur familial placé dans le salon** pour avoir une vue sur les usages.



- **Définir bien en avance l'âge d'acquisition du téléphone portable** et s'y tenir.

- **Faire attention à ce que voient les plus jeunes** quand les plus âgé(e)s jouent ou regardent l'écran.



- **Définir des « temps précieux »** : des moments pendant lesquels personne ne fait d'écran pour effectuer des activités en famille.

- **Acheter un réveil** et ne pas utiliser le téléphone comme tel.

