

CHECKLIST

Sécuriser Internet à la maison

- Utiliser un logiciel de contrôle parental.
- Respecter l'âge d'utilisation et limiter le temps d'écran selon les recommandations des spécialistes.
- Bloquer l'accès à Internet à certains moments dans la journée et la nuit.
- Cacher les appareils, le samedi, dimanche matin et au retour de l'école. (Quand les enfants ne les voient pas, ça les incite à faire autre chose)
- Faire des journées et des weekends sans écran.
- Soyez ami avec vos enfants sur leurs réseaux sociaux.
- Pas d'écran durant les repas et dans les chambres pour favoriser un bon sommeil.
- Pas d'écran au moins une heure avant le coucher, idéalement deux.
- Regarder le temps d'utilisation de votre enfant avec lui et fixer des objectifs
- Inclure vos enfants et adolescents dans l'élaboration du plan familial.
- Expliquer et informer vos enfants sur les dangers des écrans.
- Intéressez-vous à ce que votre enfant regarde.
- Passer un test de cyberdépendance et consulter un spécialiste au besoin pour vous aider vous ou un membre de la famille.
- Encourager le transport actif et les activités extérieures, peu importe la météo, et montrer l'exemple.
- Instaurer une routine familiale.
- Maintenez une bonne communication avec vos enfants.
- Expliquer aux enfants que la limite de temps n'est pas une punition mais une occasion de faire autre chose.

