Les Écrantomètres COSE : des outils pour accompagner les familles de 0 à 6 ans

Les Écrantomètres COSE

Deux outils simples pour aider les familles à faire le point sur la place
des écrans au quotidien, de la naissance à 6 ans.

Écrantomètre 0–3 ans

Pour les bébés et les jeunes enfants
L'Écrantomètre 0–3 ans aide les familles à réfléchir à l'usage des écrans
par l'enfant mais aussi à l'usage numérique des parents en présence de leur enfant.

Il aborde notamment les repas, le sommeil, les moments d'attente,
le téléphone parental, les jeux, les livres, les sorties et les interactions quotidiennes.

Voir l'aperçu

Obtenir la licence – 50 impressions – 10 €

PDF haute définition disponible après paiement et acceptation du contrat de licence.

Écrantomètre 3–6 ans

Pour les enfants d’âge préscolaire
L’Écrantomètre 3–6 ans permet aux familles de faire le point
sur les habitudes numériques de leur enfant et sur l’organisation familiale autour des écrans.

Il aborde notamment les repas, l’ennui, les crises à l’arrêt des écrans,
les réseaux sociaux, le sommeil, les activités partagées et l’usage parental du téléphone.

Voir l’aperçu

Obtenir la licence – 50 impressions – 10 €

PDF haute définition disponible après paiement et acceptation du contrat de licence.

Comment utiliser l’Écrantomètre ?

Cochez les propositions qui correspondent à votre famille, puis comptez les symboles associés.

Les fleurs

Elles correspondent aux habitudes favorables à conserver et à encourager.

Les étoiles

Elles signalent des habitudes qui peuvent être améliorées.

☁

Les nuages

Ils attirent l’attention sur des situations qui nécessitent une vigilance particulière.

L’Écrantomètre est un outil de prévention et de dialogue avec les familles.
Il ne remplace pas un avis médical.

Un outil simple pour ouvrir le dialogue

Repérer
Les habitudes numériques du quotidien.
Échanger
Avec les parents de manière simple et concrète.
Prévenir
Les usages précoces ou excessifs des écrans.
Accompagner
Vers davantage d’interactions, de jeux, de livres et d’activités partagées.

À qui s’adressent les Écrantomètres ?

Ils peuvent notamment être utilisés par les pédiatres, médecins, PMI,
maternités, crèches, professionnels paramédicaux, structures de petite enfance
et associations travaillant avec les familles.

Licence d’impression COSE

Chaque licence est valable pour une seule structure et autorise
l’impression de **50 exemplaires maximum**.

Après paiement sur HelloAsso et acceptation du contrat de licence,
le lien permettant de télécharger le PDF haute définition est affiché
dans le message de remerciement et repris dans l’email de confirmation HelloAsso.

Le fichier numérique ne doit pas être transmis à des tiers ni publié en ligne.
Toute impression supplémentaire nécessite une nouvelle licence.

Votre achat soutient les actions du COSE

Les sommes recueillies contribuent à la création, à l’actualisation
et à la diffusion de nos outils de prévention sur l’exposition des enfants aux écrans.