

Comment gérer les écrans avec VOTRE ENFANT



À SAVOIR...

Quand on parle d'écrans, cela inclut la télévision, les téléphones intelligents, les tablettes, les ordinateurs et les consoles de jeux vidéos.



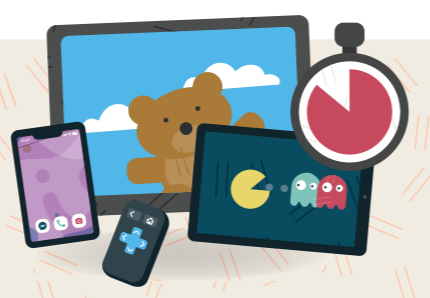
LIMITES de temps d'écran à ne pas dépasser*

Avant 2 ans



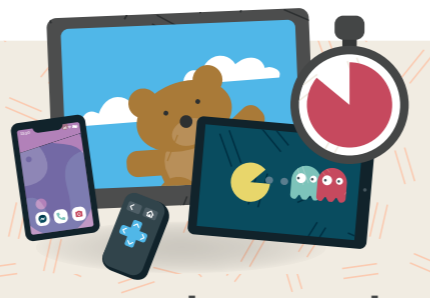
Pas d'écrans

2 à 5 ans



1 heure maximum par jour

6 à 12 ans



2 heures maximum par jour pour les activités de loisir

Les activités physiques, sociales et scolaires ainsi que le sommeil doivent avoir priorité sur les écrans.

* Recommandations mises de l'avant par le gouvernement du Québec

N'OUBLIEZ PAS !



Mettez en place des règles claires pour encadrer l'utilisation des écrans par votre enfant.



Restez à côté de lui quand il s'en sert, afin de pouvoir lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter à l'écran.



Utiliser les écrans n'améliore pas le développement de votre enfant, même s'il utilise des applications dites « éducatives ».



Continuez à encadrer l'utilisation des écrans après 5 ans, car votre enfant a encore besoin d'être guidé.



Pour bien se développer, votre enfant a besoin :



de s'amuser de différentes façons et de jouer librement



d'interagir avec des enfants et des adultes



de bouger, de parler et de dormir suffisamment

Soyez un MODÈLE!

Évitez d'utiliser votre téléphone lorsque vous êtes avec votre enfant. Il a besoin que vous lui parliez, que vous le regardiez et que vous jouiez avec lui pour bien se développer.



PENSEZ AUSSI À...



Laisser les écrans de côté quand vous êtes à table pour favoriser les échanges en famille.

Fermer la télévision quand personne ne la regarde. Le bruit de fond constant nuit aux apprentissages.



Éteindre les écrans au moins 1 heure avant le coucher afin de ne pas nuire au sommeil.

