

Comment gérer les écrans avec VOTRE ENFANT

naître
ET grandir

À SAVOIR...

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



Y a-t-il une LIMITE de temps d'écran à ne pas dépasser* ?

0 à 2 ans



Pas d'écrans

2 à 5 ans



1 heure maximum par jour

5 ans et plus



Pas de temps limite suggéré, mais les activités physiques, sociales, scolaires ainsi que le sommeil doivent toujours avoir priorité sur les écrans.

* Recommandations de la Société canadienne de pédiatrie

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 en bas âge 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, un enfant a besoin :



de jouer de différentes façons



d'interagir avec des enfants et des adultes



de temps pour jouer librement, pour bouger et pour parler

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.

Éteindre 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 de votre enfant.