

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.