

# Les écrans, une question d'équilibre !

Amener l'enfant  
à adopter de bonnes  
habitudes d'utilisation  
des écrans



## Moins de temps d'écran

Impliquer l'enfant dans la mise au point des règles d'utilisation des écrans

Proposer à l'enfant de prendre des pauses fréquentes

Planifier la journée pour inclure d'autres activités de loisir

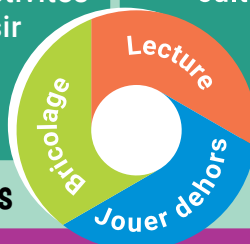
Inscrire l'enfant à une activité sportive ou culturelle

Prévoir des activités en famille [ex. : jeu de société, cuisiner, balade en forêt]

Prévoir à l'occasion des journées sans écrans pour toute la famille

Laisser l'enfant s'ennuyer, il a suffisamment d'imagination pour s'occuper

On utilise l'outil frigo !



## Plus de contenu qui procure des bienfaits

Partager du temps d'écran avec l'enfant, poser des questions et s'intéresser à ce qu'il fait en ligne

Prévoir un espace commun pour l'utilisation des écrans

Superviser le contenu auquel l'enfant s'expose

Favoriser du contenu éducatif et créatif

Le temps d'écran ne devrait pas être utilisé comme une récompense ou une punition !



## Aux bons moments

Créer des zones sans écrans [ex. : dans la chambre, à table, dans la salle de bain]

Favoriser les interactions sociales sans écrans [ex. : lors de visite de la famille ou des amis]

Et surtout, éviter les écrans :  
- avant le coucher  
- avant le départ pour l'école  
- pendant les repas

Les interactions humaines jouent un rôle central dans le développement de l'enfant, et ce, dès la naissance. Elles sont donc à prioriser.

Comme parent, vous êtes le premier modèle de votre enfant !



\*Utilisez un marqueur effaçable à sec



Scannez-moi