UTILISER LES ÉCRANS

Les écrans peuvent prendre beaucoup de place dans la vie de famille. Votre rôle est d'encadrer leur utilisation et d'être un modèle positif pour votre enfant de 2 à 5 ans.

Gérer le temps d'écran :

Entre 2 et 5 ans, on recommande **moins d'une heure d'écran par jour.** Le reste du temps, votre enfant peut jouer dehors, dessiner, cuisiner avec vous...

Favorisez **les repas ensemble,** sans écran.

Avant d'aller dormir, évitez que votre enfant regarde des écrans. La lumière d'écran nuit au sommeil !

Éteignez la télévision lorsque personne ne l'écoute.

Être un modèle pour votre enfant :

***Limitez les notifications** sur votre cellulaire.*

***Laissez votre cellulaire de côté** lors des périodes de jeu, des repas, des sorties au parc.*

***Levez les yeux des écrans** lorsqu'il vous parle ou que vous lui parlez.*

Proposez des jouets pour faire patienter votre enfant : laissez des livres dans la voiture et des jouets dans votre sac.

Votre gouvernement
naître et grandir
Québec

Aidez votre enfant à développer de bonnes habitudes

Favorisez du temps d'écran durant lequel :

il peut pointer, choisir, cliquer, dessiner, danser ou chanter.

Utilisez les écrans dans les pièces communes et en famille.

Ce sera plus facile de gérer son temps d'utilisation et de savoir ce qu'il regarde.

Parlez avec votre enfant de ce que vous regardez ensemble.

Dites-lui le temps d'écran auquel il a droit et prévenez-le :

« Tu peux écouter 1 épisode de ton émission. » « Il te reste 5 minutes, après tu dois éteindre la télévision. »

Organisez les moments pour utiliser les écrans :

« Après avoir rangé tes jouets, tu pourras jouer pendant 10 minutes à ton jeu. »

Quand votre enfant se fâche, rappelez-lui la règle. Le plus tôt vous mettrez des limites, le plus facile ce sera de gérer son temps d'écran lorsqu'il grandira !

Moi, parent...

Quelles sont mes habitudes d'utilisation des écrans ?

Comment est-ce que je pourrais réduire mon utilisation des écrans ?

Quelles sont les règles de la famille pour encadrer l'utilisation des écrans ?

23-836-26F