

PETIT FUNAMBULE

LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS



MOINS DE 2 ANS

Un enfant de moins de 2 ans apprend mieux s'il est en interaction avec une personne que s'il est devant un écran.

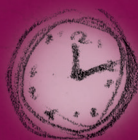
Recommandation: aucun temps devant l'écran



2 À 5 ANS

Pour favoriser le développement des enfants de 2 à 5 ans, privilégiez le jeu libre actif ainsi que les moments en famille et entre amis.

Recommandation: moins d'une heure devant l'écran



À la maison, relevez le défi de la « méthode des quatre pas » de la psychologue Sabine Duflo : 1-Pas d'écrans le matin, 2-Pas d'écrans pendant les repas, 3-Pas d'écrans le soir avant de s'endormir, 4-Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant. C'est donc dire, plus de temps pour jouer, dormir, lire, faire du sport, discuter et manger en famille ! Intéressant !



Avant de se mettre à table, veillez à ce que les membres de la famille, enfants et adultes, déposent dans un panier portables et autres tablettes... Ce petit rituel permet de partager un repas « déconnecté » !

Pendant l'exposition aux écrans, choisissez du contenu à caractère éducatif, en fonction du plus jeune spectateur de la maison. L'adulte doit être intéressé par l'activité et en profiter pour faire des liens entre le contenu et la réalité, afin de rendre l'expérience plus positive pour le développement de l'enfant.



On peut établir avec ses enfants un emploi du temps de la semaine, en prévoyant des plages horaires dédiées aux écrans (télévision, jeux sur tablette, etc.). Cela permet de les responsabiliser et de les aider à autoréguler leur consommation. Ce contrat est signé (ou colorié) par chaque membre de la famille qui s'engage à le respecter.



Sources :

Guide pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/depliant_guide_pour_une_saine_utilisation_des_echans_chez_les_tout-petits.pdf

Le temps écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique, Société Canadienne de Pédiatrie, <https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>

Guide La famille Tout-Écran conçu par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI) <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/le-guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html>