

# ÉQUILIBRE ET ÉCRANS



PAUSE

0-5 ANS

Chez les tout-petits, les écrans trop présents peuvent nuire à leur développement physique, émotionnel et social. Offrir à la maison et au service de garde un environnement qui favorise l'**ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE** est donc important.

Voici des recommandations et des questions à se poser pour mieux encadrer l'usage des écrans chez les 0-5 ans.

1

## LE TEMPS D'ÉCRAN

Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas être exposés aux écrans. Et pour les 2-5 ans, le temps d'écran devrait se limiter à un maximum de 1 heure par jour. Il faut garder en tête que le temps d'écran au service de garde s'ajoute à celui à la maison.



- Combien d'heures passe l'enfant devant les écrans?
- Est-ce que son temps passé devant un écran se fait au détriment d'autres activités importantes pour son développement?
- Est-ce que la télévision est allumée en arrière-plan même quand l'enfant ne la regarde pas?

2

## LES CONTENUS

Tous les contenus ne s'équivalent pas; ceux qui apportent plus de bienfaits sont à privilégier.

- Est-ce que la très grande majorité du contenu visionné est éducatif, interactif ou rassembleur?
- Est-ce que les contenus qui isolent ou montrent des comportements violents et malsains sont évités?
- Est-ce que les messages véhiculés sont positifs ou présentent des modèles positifs?

3

## LES MOMENTS D'UTILISATION

L'usage des écrans à des moments inappropriés, c'est-à-dire nuisant aux interactions sociales importantes ou aux apprentissages, est à éviter.

- Est-ce que ses écrans sont éteints au moins 1 heure avant que l'enfant aille au lit?
- Est-ce que les repas ou collations sont pris sans écran?
- Est-ce que des activités sans écran sont planifiées?

ENSEMBLE, SOYONS DES MODÈLES POSITIFS EN CE QUI A TRAIT À L'USAGE DES ÉCRANS!

**Vous êtes à la recherche d'autres conseils pour aider les tout-petits à développer de bonnes habitudes numériques? Visitez [pausetonécran.com](http://pausetonécran.com)**