

Directives canadiennes en matière de temps de loisir passé devant l'écran*

Qu'est-ce que le temps d'écran?

C'est le temps passé à utiliser un appareil qui est muni d'un écran. Par exemple :

-  jeux vidéo
-  tablette/iPad®/téléphone intelligent
-  ordinateur/portable
-  téléviseur/lecteur DVD

Enfants âgés de moins de 2 ans



Temps d'écran non recommandé

De 2 à 4 ans



Moins d'une heure/jour

De 5 à 17 ans



Moins de deux heures/jour

*Ne comprend pas le temps passé à l'école ni au travail

Il n'y a aucun mal à passer du temps devant un écran, mais votre enfant pourrait en passer trop.




Limiter le temps d'écran :

- ▶ aide à l'apprentissage et à l'attention
- ▶ aide les enfants à s'endormir plus facilement et à rester endormis
- ▶ aide à développer des compétences linguistiques
- ▶ donne plus de temps aux enfants pour jouer, lire et passer du temps avec la famille et les amis

Directives canadiennes en matière de temps de loisir passé devant l'écran*

Qu'est-ce que le temps d'écran?

C'est le temps passé à utiliser un appareil qui est muni d'un écran. Par exemple :

-  jeux vidéo
-  tablette/iPad®/téléphone intelligent
-  ordinateur/portable
-  téléviseur/lecteur DVD

Enfants âgés de moins de 2 ans



Temps d'écran non recommandé

De 2 à 4 ans



Moins d'une heure/jour

De 5 à 17 ans



Moins de deux heures/jour

*Ne comprend pas le temps passé à l'école ni au travail

Il n'y a aucun mal à passer du temps devant un écran, mais votre enfant pourrait en passer trop.

Limiter le temps d'écran :

- ▶ aide à l'apprentissage et à l'attention
- ▶ aide les enfants à s'endormir plus facilement et à rester endormis
- ▶ aide à développer des compétences linguistiques
- ▶ donne plus de temps aux enfants pour jouer, lire et passer du temps avec la famille et les amis

Activités sans écran

Établissez des périodes « sans écran » à l'heure des repas, à l'heure du coucher, après l'école, pour reconforter votre enfant et lorsque vous avez besoin de passer du temps ensemble.

Essayez ces activités sans écran avec votre famille :

Heures des repas	Après l'école	Heure du coucher
<ul style="list-style-type: none">• Inviter les enfants à vous aider à préparer le repas• Monter la table ensemble• Jeux de devinette, 20 questions• Cartes de discussion/d'images• Parler de votre journée, p. ex., «Quelle a été la meilleure partie de ta journée?»	<ul style="list-style-type: none">• Jouer dehors, faire une promenade• Jouer à un jeu de société, aux cartes, colorier• Faire une collation santé ensemble	<ul style="list-style-type: none">• Lire une histoire• Heure du bain• Se faire des câlins• Écouter de la musique calme ou du bruit blanc• Méditer ou faire des exercices de respiration
Du temps pour vous		Du temps reconfortant et reposant
Proposez aux enfants de : <ul style="list-style-type: none">• faire de l'artisanat, de jouer avec de la pâte à modeler• faire des jeux de rôles• faire des casse-têtes, de lire• Nourrisson : mobile, passer du temps sur le ventre ou dans un parc de jeux		<ul style="list-style-type: none">• Écouter de la musique, danser• Lire ensemble• Se faire des câlins• Créer un environnement calme et silencieux : éteindre les lumières, essayer de méditer ou de faire des exercices de respiration• Recevoir un massage

Pour obtenir plus d'idées pour faire de votre mieux, visitez le site www.sdhu.com.

Traduit par un traducteur agréé. This document is available in English.

R: 12/2017

Activités sans écran

Établissez des périodes « sans écran » à l'heure des repas, à l'heure du coucher, après l'école, pour reconforter votre enfant et lorsque vous avez besoin de passer du temps ensemble.

Essayez ces activités sans écran avec votre famille :

Heures des repas	Après l'école	Heure du coucher
<ul style="list-style-type: none">• Inviter les enfants à vous aider à préparer le repas• Monter la table ensemble• Jeux de devinette, 20 questions• Cartes de discussion/d'images• Parler de votre journée, p. ex., «Quelle a été la meilleure partie de ta journée?»	<ul style="list-style-type: none">• Jouer dehors, faire une promenade• Jouer à un jeu de société, aux cartes, colorier• Faire une collation santé ensemble	<ul style="list-style-type: none">• Lire une histoire• Heure du bain• Se faire des câlins• Écouter de la musique calme ou du bruit blanc• Méditer ou faire des exercices de respiration
Du temps pour vous		Du temps reconfortant et reposant
Proposez aux enfants de : <ul style="list-style-type: none">• faire de l'artisanat, de jouer avec de la pâte à modeler• faire des jeux de rôles• faire des casse-têtes, de lire• Nourrisson : mobile, passer du temps sur le ventre ou dans un parc de jeux		<ul style="list-style-type: none">• Écouter de la musique, danser• Lire ensemble• Se faire des câlins• Créer un environnement calme et silencieux : éteindre les lumières, essayer de méditer ou de faire des exercices de respiration• Recevoir un massage

Pour obtenir plus d'idées pour faire de votre mieux, visitez le site www.sdhu.com.

Traduit par un traducteur agréé. This document is available in English.

R: 12/2017