

Gérer le temps d'écran des enfants

Les recherches suggèrent que les enfants qui passent beaucoup de temps devant un écran ont des résultats médiocres aux tests de développement, de langage et de réflexion, et qu'ils ont plus de problèmes de comportement et de relations avec leurs pairs.

Trop de temps passé devant un écran n'est pas bon pour la santé, mais il existe des solutions.

Lisez les commentaires

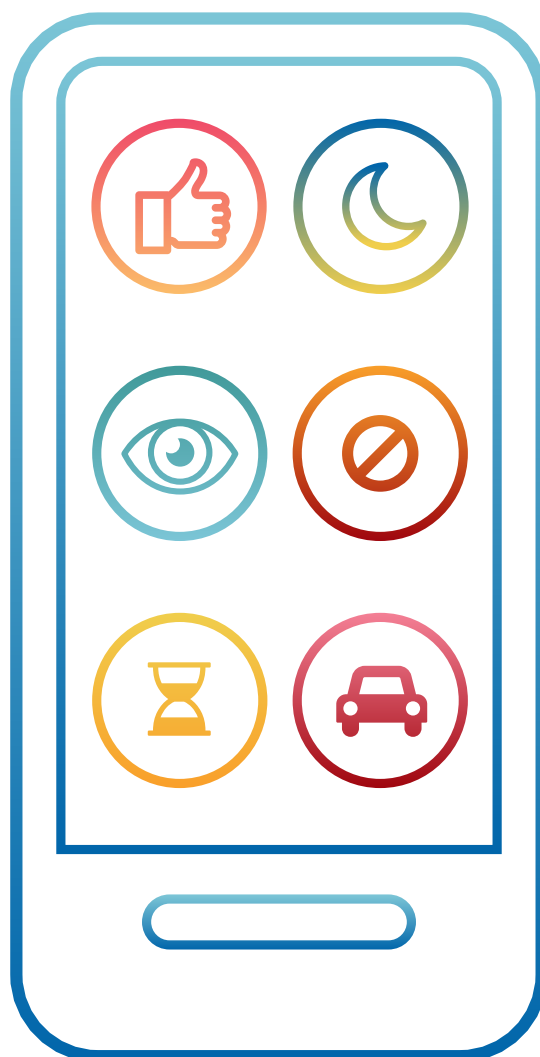
Choisissez des jeux et des films adaptés à l'âge de votre enfant en lisant les critiques.

Observez et jouez

Soyez attentif et posez des questions pour déterminer comment le temps passé devant un écran affecte leurs pensées, leurs sentiments et leur comportement.

Limitez votre temps d'écran

Si vous passez des heures sur des appareils numériques, ils voudront faire de même.



Éteignez les écrans le soir

Fixez une heure le soir où tous les écrans de la famille sont éteints.

Prévoyez des zones sans écran

N'utilisez pas d'écran à l'heure du coucher, des repas et des activités familiales.

N'utilisez pas les écrans pour distraire

Aucun temps d'écran dans la voiture, sauf pour les longs trajets. Surmontez l'ennui passager de manière créative avec des jeux et des activités simples.