

ÉQUILIBRE ET ÉCRANS

PAUSE



6-12 ANS

Pour aider les enfants à profiter des avantages des écrans tout en favorisant leur bien-être, l'école et la famille gagnent à faire équipe pour leur offrir un environnement qui favorise l'**ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE**.

Voici des recommandations et des questions à se poser pour mieux encadrer l'usage des écrans chez les jeunes de 6 à 12 ans.

1

LE TEMPS D'ÉCRAN

Le temps d'écran pour les loisirs des enfants de 6 à 12 ans ne devrait pas dépasser 2 heures par jour. Il est également souhaitable de rappeler que le temps d'écran à l'école s'ajoute à celui à la maison.



- Combien d'heures passe l'enfant devant les écrans?
- Est-ce que l'enfant prend fréquemment des pauses loin des écrans?
- Est-ce que le temps passé devant un écran se fait au détriment d'activités hors ligne?

2

LES CONTENUS

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

- Est-ce que la 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 l'enfant ferme tous ses écrans au moins 1 heure avant d'aller se coucher?
- Est-ce que les repas sont pris sans écran?
- Est-ce que les écrans sont utilisés à des fins récréatives pendant le temps dédié aux devoirs?

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

Pour obtenir plus de conseils afin de promouvoir de bonnes habitudes numériques chez les enfants de 6 à 12 ans et outiller leurs parents, téléchargez le guide.

