

temps & écrans



THÈME ÉDUCATIF

Les extrêmes sont, de manière générale, rarement à privilégier. Les écrans n'y font pas exception. Une surconsommation de ces derniers peut avoir un impact ou des comportements associés nocifs pour la santé. Un équilibre adéquat entre écrans et d'autres types d'activités semble être la formule idéale. Il sera peut être nécessaire d'accompagner votre enfant dans l'exploration d'activités qui n'ont pas recours aux écrans, comme des activités sportives ou artistiques, et ne pas oublier qu'en tant que parents, nous sommes des modèles. Nous devons penser à appliquer pour nous-mêmes les règles que l'on propose à nos enfants.

Le meilleur moyen de protéger l'enfant est de varier les activités afin de maintenir un bon équilibre.



rester attentif

- » Il existe une fonction permettant de gérer le temps passé sur les écrans en programmant votre WIFI pour qu'il s'éteigne automatiquement à une heure définie

trucs et astuces

- » Fixer un temps journalier ou hebdomadaire pour l'utilisation des écrans avec votre enfant
- » Programmer une minuterie hors de la pièce qui alertera l'enfant et l'adulte de la fin du temps d'écran utilisé
- » Concernant les jeux en réseau (type MMORPG), il est possible de paramétrer le temps de jeu de votre enfant via le profil du joueur directement auprès du développeur (société qui construit et produit le jeu)
- » Eviter le multitâche (par exemple manger, tout en regardant la télévision et en utilisant son smartphone)
- » Accompagner votre enfant dans d'autres types d'activités

