



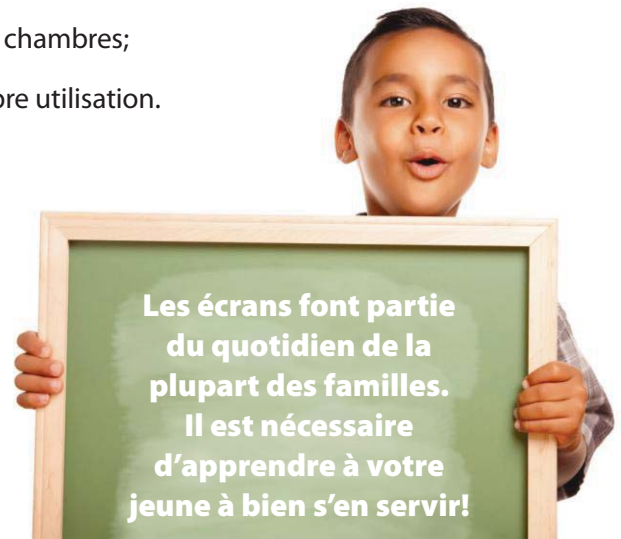
## LES ÉCRANS : COMMENT BIEN LES UTILISER?

Télévision, ordinateurs, jeux vidéo, tablettes et cellulaires, les occasions d'être devant l'écran sont nombreuses pour les jeunes. Bien qu'ils constituent des moyens intéressants pour s'informer, se cultiver et se divertir, les écrans peuvent aussi avoir des effets moins désirables.

### Comment aider son enfant à utiliser les écrans d'une façon saine?

Pour réduire le temps d'écran de toute la famille, vous pouvez :

- Encourager votre enfant à jouer dehors souvent;
- Favoriser la lecture plutôt que le petit écran;
- Éteindre la télévision lors des repas et lorsque personne ne les regarde;
- Fixer des règles claires et un temps limite à passer devant les écrans;
- Aider votre enfant à bien répartir son temps entre ses travaux scolaires et ses activités;
- Retirer le téléviseur et les autres appareils électroniques des chambres;
- Agir comme modèle pour votre jeune en limitant votre propre utilisation.



Suivez-nous sur Facebook!

# RECETTE FACILE

## L'exposition aux écrans

Le temps passé devant les écrans a des effets importants sur le langage, la concentration, la socialisation et la motricité. À Sherbrooke, **56 %** des jeunes du troisième cycle du primaire passent **plus de deux heures** par jour devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo.

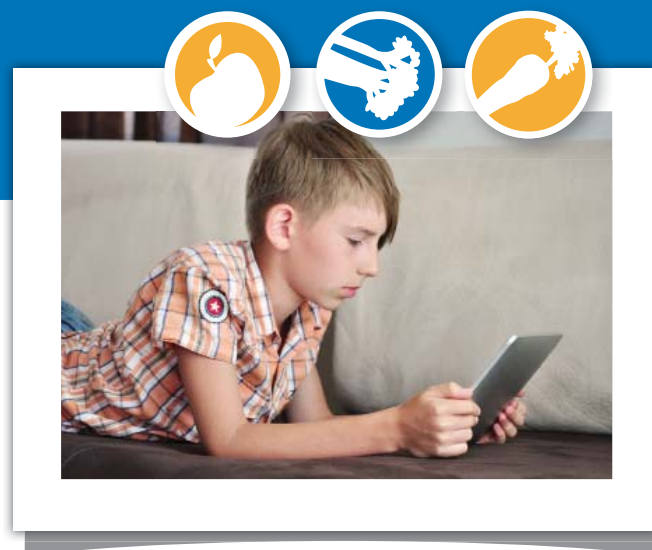
Il est conseillé d'encadrer l'usage du temps d'écran de votre enfant pour optimiser son développement. Vous pouvez, par exemple, lui apprendre à se responsabiliser face à l'utilisation des petits écrans en fixant une limite de temps d'écran par jour.

Selon les directives canadiennes, le nombre d'heures maximal à passer devant le petit écran est :

- Entre 0-2 ans : non recommandé
- Entre 2-4 ans : moins de 1 heure par jour
- Entre 5-17 ans : 1 à 2 heures par jour

## Vous êtes le modèle de votre enfant!

Si vous démontrez à votre enfant qu'il est agréable et stimulant de pratiquer une activité physique, il risque d'emboîter le pas et d'embarquer dans cette belle aventure avec vous.



## ACTIVITÉ ÉCLAIR

### Le bateau pirate

Vous et votre enfant êtes responsables d'un très gros bateau de pirate. L'un de vous deux est le capitaine et dicte les ordres. Lorsque le capitaine parle, les matelots doivent mimer les gestes.

- 1) Grimpez dans les cordages (faites semblant de grimper dans une échelle de corde).
- 2) Levez l'ancre! Effectuez un exercice de type squat tout en vous assurant de tirer l'ancre du bateau.
- 3) Combat! À l'aide d'épées en mousse ou imaginaires, déplacez-vous pour entraîner votre matelot au combat à l'épée.
- 4) Sauve qui peut! Effectuez des sauts à répétition comme si vous sortiez en dehors du bateau.