

Encourager les ados à mieux gérer le temps d'écran

Passer beaucoup de temps devant les écrans à regarder la télévision, les ordinateurs ou jouer à des jeux vidéo pourrait avoir un impact négatif sur notre santé et bien-être. Les parents et les tuteurs/ tutrices peuvent aider les adolescents à développer des habitudes de gestion du temps d'écran en leur montrant le bon exemple et en les guidant.



Conseils

Établissez ensemble des règles sur le temps d'écran

- Parlez et écoutez - travaillez ensemble pour voir comment modérer le temps d'écran
- Élaborez un plan que toute la famille peut suivre ; revoyez le plan tous les quelques mois
- Essayez de modérer votre temps d'écran récréatif à pas plus de 2 hr par jour
- Limitez le temps d'écran pour aider à réduire les périodes sédentaires
- Éteignez les écrans lorsque personne ne les utilise
- Allouez du temps pour permettre de changer les habitudes graduellement
- Soyez consistant et soyez un modèle d'habitudes saines

Profiter des moments sans écran

- Aucun écran pendant les repas
- Prenez des pauses sans écran durant la journée
- Mettez la famille au défi de passer une journée sans écran une fois par semaine

Évitez les écrans au moment de se coucher

- Mettez les écrans de côté au moins une heure avant d'aller au lit
- Gardez les écrans hors des chambres pour favoriser une meilleure qualité de sommeil

Socialisez avec la famille et les amis

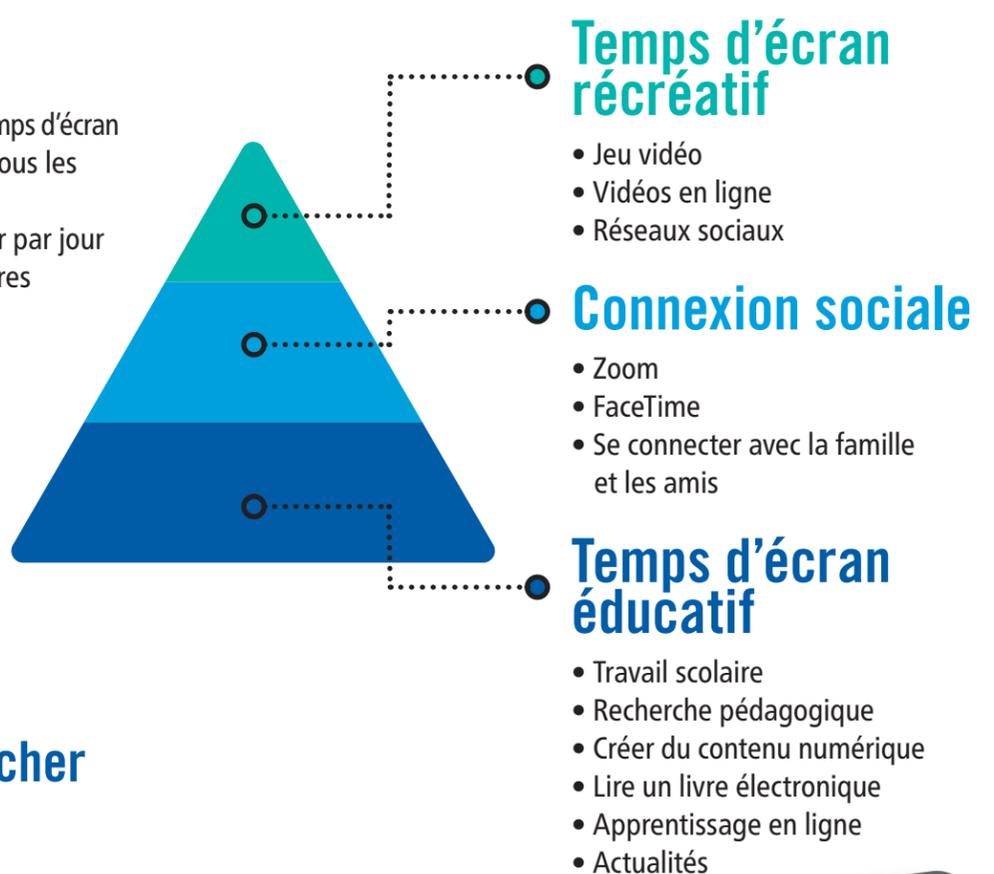
- Encouragez les ados à passer plus de temps avec leurs amis, à s'inscrire à des clubs ou à des activités parascolaires
- Organisez des sorties ou des rencontres en famille, profitez-en pour parler

Soyez actif tous les jours

- Laissez votre ado choisir des activités physiques qui lui plaisent ; au moins 60 minutes par jour peut améliorer le bien-être
- Considérez des moyens de transport actifs, comme la marche ou le vélo, pour vous rendre à l'école
- Profitez des activités que vous pouvez faire avec votre ado, comme les longues promenades à l'extérieur, la randonnée ou le vélo

Parlez de l'importance de la sécurité en ligne

- Ayez des conversations ouvertes et sans jugement sur la sécurité en ligne
- Prêtez attention à ce que votre enfant met en ligne, y compris les photos et informations personnelles



La gestion du temps d'écran est une question d'équilibre. Encourager votre ado à remplacer le temps d'écran avec d'autres activités comme le sport, les loisirs et du temps passé avec ses amis et sa famille peut l'aider à développer des habitudes saines pour l'avenir.

EN SAVOIR PLUS

