Aidez les enfants et les ados à utiliser les médias judicieusement

Gérez-en l'utilisation : Établissez des règles et des limites pour déterminer quand, comment et combien de temps les utiliser.

Donnez du sens au temps d'écran : Choisissez un contenu éducatif et utile.

Donnez l'exemple de la modération : Prévoyez des périodes sans écran en famille, particulièrement pendant les repas.

Surveillez le temps d'écran : Sachez ce que vos enfants font en ligne et quand vous inquiéter.

Pour en savoir plus : saineutilisationdesecrans.cps.ca

Centre pour une saine utilisation des écrans
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

Société canadienne de pédiatrie