



Pour les parents et les tuteurs :
**Encouragez les jeunes à
adopter des habitudes saines
en matière de temps d'écran**



Montrez le bon exemple



- Limitez votre propre temps d'écran, en particulier en famille, au réveil et avant le coucher.



- Adoptez des comportements sains avec les médias sociaux.



Faites des pauses sur les médias sociaux.



Désactivez les notifications des applications



Gardez une présence positive en ligne



Utilisez des lunettes antilumière bleue



Faites attention à ce que vous publiez



Priorisez l'exercice physique et le sommeil



- Accordez de l'importance aux relations en face à face.



Créez des moments réguliers pour que tout le monde à la maison range son téléphone et ses appareils et passe du temps ensemble.

Commencez modestement !

Jouez aux cartes ou faites une petite promenade avant de passer du temps devant un écran.

Stratégies pour des limites de temps d'écran saines



Renseignez-vous auprès de votre école, de votre église ou d'une organisation communautaire sur les activités extrascolaires gratuites ou peu coûteuses proposées dans votre région.

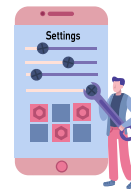


Récompensez les jeunes pour leurs activités hors écran plutôt que de les punir pour avoir utilisé des appareils électroniques.



Créez des normes domestiques que tous les membres de la famille peuvent respecter.

Par exemple : « Les jours d'école, les écrans sont autorisés une fois les devoirs terminés jusqu'à l'heure du dîner ».



Utilisez les fonctions intégrées des applications pour limiter le temps d'utilisation des écrans.

Par exemple : « J'ai fixé une limite de temps sur ton téléphone pour que tu aies une heure de temps sur les médias sociaux par jour ».

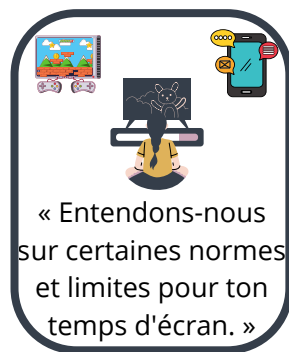
Voici un exemple



« Parlons de ton temps d'écran. »



« Il est important que tu aies suffisamment de temps chaque jour pour dormir, faire de l'exercice, faire tes devoirs scolaires et participer à des activités avec tes amis et ta famille. »



« Entendons-nous sur certaines normes et limites pour ton temps d'écran. »

Envisagez ce qui suit :

- Exiger que les tâches ménagères et les devoirs scolaires soient terminés avant de commencer à utiliser l'écran.
- Désigner des moments spécifiques il est interdit d'utiliser le téléphone, comme à l'heure des repas, avant l'école ou lors des réunions de famille.
- Charger le téléphone en dehors de la chambre la nuit pour garantir un sommeil adéquat.
- **Se mettre d'accord sur les conséquences** si le temps d'écran amène le jeune à négliger ses devoirs scolaires, sa santé ou ses activités avec ses amis et sa famille.

