

Votre vie quotidienne ressemble-t-elle à ça?



Quelle place prennent les écrans dans votre vie ?

Saviez-vous que ?

- Près de 89 % des jeunes de 6 à 17 ans feraient usage de plus d'un appareil électronique (à la maison ou ailleurs) (1)
- Un temps d'écran de loisir (médias sociaux, jeux vidéo, clavardage, etc.) de + 4 h/jour serait associé à un risque plus élevé;
 - de décrochage scolaire
 - à de moins bonnes ressources personnelles et sociales
 - à une moins bonne santé mentale et physique (2)

Les écrans, c'est quoi?
Tablette, téléphone intelligent, ordinateur, télévision et console de jeux vidéo

Comment aider votre enfant ou votre famille à utiliser les écrans de manière plus équilibrée ?

Pour en savoir plus, portez attention aux prochaines infolettres qui aborderont les thèmes suivants :



- Mon enfant est souvent devant son écran, quels sont les impacts ?
- La gestion des écrans, comment se retrouver en tant que parent ?
- Médias sociaux, comment y voir plus clair comme parent ?
- Comment établir un plan de match familial ?
- Comment mettre en place un contrôle parental ?