



Conseils pour aider les parents à promouvoir de bonnes habitudes d'utilisation des médias

1. Établissez des limites

Selon la Société canadienne de pédiatrie, les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas regarder la télé pendant plus d'une heure par jour et les enfants d'âge scolaire pas plus de deux heures par jour.

2. Offrez des repas sans écran

Encouragez tous les membres de la famille à manger ensemble à table et d'éteindre tous les écrans.

3. Créez des milieux sans écran

La chambre à coucher d'un enfant devrait être un milieu sans écran. Gardez la télé, les consoles de jeu et l'Internet à l'extérieur de la chambre de votre enfant.



4. Donnez l'exemple

Vous êtes le plus important modèle de rôle de votre enfant. Démontrez de saines habitudes d'utilisation des médias et prenez l'engagement de bien manger et d'être actif.

5. Soyez vigilant

Observez votre enfant, jouez avec lui et écoutez-le. Surveillez son utilisation de l'ordinateur et enseignez-lui la sécurité relative à Internet.

6. Aidez votre enfant à devenir un consommateur avisé

Encouragez votre enfant à réfléchir à ce qu'il voit dans les médias. Les émissions et publicités à la télévision peuvent servir de tremplin aux discussions en famille.