

Tableau d'activités lorsque le temps d'écran est terminé !

Avec l'enfant/adolescent, remplir le tableau d'activités qui l'intéressent et qui peuvent être effectuées à la maison lorsque le temps d'écran alloué est terminé.

Liste d'activités lorsque le temps d'écran est terminé !

Voici une liste d'activités sans écran à utiliser pour s'inspirer lorsque le temps d'écran est terminé. Ces activités peuvent être découpées et collées dans le tableau.

 **Bricoler**

 **Danser**

 **Cuisiner**

 **Yoga**

 **Jeu de société**

 **Déguisement**

 **Sport**

 **Chanter**

 **Jardiner**

 **Lire**

 **Colorier**

 **Peinture**

 **Musique**

 **Construire**

 **Écrire**

 **Méditer**

 **Jeu de carte**

 **Marcher**

Limites de temps d'écran recommandées

Afin de réduire les effets négatifs possibles en lien avec l'exposition aux écrans, il est recommandé de mettre des limites au temps de loisir passé devant les cellulaires, les tablettes, les ordinateurs et les télévisions.



Avant 2-3 ans

Aucun temps d'écran
n'est recommandé

**Entre 3 et
5 ans**

Une limite d'**une
heure** de contenu
éducatif est
recommandée

**5 ans et
plus**

Jugement qui priorise
les **saines habitudes**
de vie



Il est recommandé d'encourager les jeunes à développer un jugement qui priorise de saines habitudes de vie quant à leur utilisation d'écran. Cet outil peut accompagner les jeunes dans ce jugement.

Afin de prioriser de saines habitudes de vie,
demande-toi :

Avant d'utiliser un écran, ai-je...

☐	Fait mes devoirs ou mon étude ?
☐	Préparé mon matériel scolaire pour demain?
☐	Bougé ?
☐	Joué à l'extérieur ?
☐	Fait mes tâches à la maison ?
☐	Jasé avec des ami.e.s ?
☐	Jasé avec les membres de ma famille ?
☐	Fait une activité plaisante ?
☐	Mangé un bon repas ?

Si oui, amuse-toi bien !

Écrans : les règles de la famille !

Prenez un temps en famille afin de choisir de façon collaborative les règles qui guideront l'utilisation des écrans à la maison..

	SEMAINE	FIN DE SEMAINE
Appareils permis		
Moments sans écran		
Durée maximum		
	ACCEPTÉ	INTERDIT
Type de contenu		
Applications/plateformes		
Pièces de la maison pour utiliser les écrans		

Autres règles :





Je, _____,
m'engage
(nom de l'enfant/adolescent)

**à respecter les règles familiales
quant à l'utilisation des écrans.**

Jusqu'à la date suivante : _____,
(date)

**je vise à travailler sur les
objectifs suivants :**

1. _____ ;

2. _____ ;

3. _____ .

**Si je respecte cet engagement, j'aurai
le privilège de :**

(récompense, idéalement sans écran !)

Signatures : _____



Téléphone cellulaire : collaboration parent-enfant

Un téléphone cellulaire est un moyen génial de maintenir contact avec les ami.e.s et d'accéder à du contenu intéressant et amusant. Toutefois, il faut bien l'utiliser pour éviter des effets néfastes. L'implication du parent est importante !

Moi, _____, j'accepte que :
(nom de l'enfant)

1. Mon parent pourra regarder le contenu, en demandant avant ;
2. Je dois respecter les limites d'utilisation (par ex., aucun téléphone cellulaire en classe) ;
3. Je devrai ajouter mon parent sur les réseaux sociaux (si mes parents me permettent les réseaux sociaux) ;
4. Je dois adopter une conduite respectueuse et responsable en ligne (par ex., commentaires, publications) ;
5. _____ ;

6. _____ ;
7. _____ ;

En tant que parent, nous acceptons que :

1. Nous devons aviser notre enfant avant de regarder le contenu de son téléphone ;
2. Nous sommes des modèles d'utilisation saine du téléphone cellulaire (par ex., respect des limites, priorisation de bonnes habitudes de vie) ;
3. Nous pouvons retirer l'accès au téléphone cellulaire seulement après avoir discuté et tenté de rectifier une situation problématique autrement ;
4. _____ ;
5. _____ ;

Signature adolescent : _____

Signature parent : _____

Téléphone cellulaire : collaboration parent-adolescent

Un téléphone cellulaire est un moyen génial de maintenir contact avec les ami.e.s et d'accéder à du contenu intéressant et amusant. Toutefois, il faut bien l'utiliser pour éviter des effets néfastes. L'implication du parent est importante !

Moi, _____, j'accepte que :
(nom de l'adolescent)

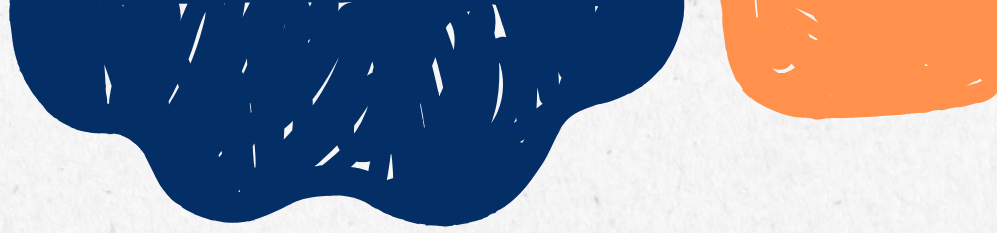
1. Mon parent pourra regarder le contenu, en demandant avant ;
2. Je dois respecter les limites d'utilisation (par ex., aucun téléphoner cellulaire en conduisant et en classe) ;
3. Je devrai ajouter mon parent sur les réseaux sociaux ;
4. Je dois adopter une conduite respectueuse et responsable en ligne (par ex., commentaires, publications) ;
5. Je devrai payer toutes réparations ou frais supplémentaires en lien avec mon téléphone ;
6. _____ ;
7. _____ ;

En tant que parent, nous acceptons que :

1. Nous devons aviser notre adolescent avant de regarder le contenu de son téléphone ;
2. Nous sommes des modèles d'utilisation saine du téléphone cellulaire (par ex., respect des limites, priorisation de bonnes habitudes de vie) ;
3. Nous pouvons retirer l'accès au téléphone cellulaire seulement après avoir discuté et tenté de rectifier une situation problématique autrement ;
4. _____ ;
5. _____ ;

Signature
adolescent : _____

Signature
parent : _____



Bonne conduite et sécurité en ligne

Les interactions en ligne nécessitent des précautions. Après en avoir discuté avec un adulte, la liste suivante peut servir de rappel.

Se présenter et se comporter avec dignité et respect :
l'Internet est un espace public.

Les partages, les commentaires et les photos ou vidéos publiés en ligne laissent des traces permanentes.

Une fois envoyée (même en privé), une photo ou une vidéo ne nous appartient plus : la personne peut diffuser sans que vous puissiez en reprendre contrôle.

Se méfier des personnes inconnues
(mauvaises intentions, faux comptes).

Les menaces en ligne sont illégales : en parler avec un adulte.

Garder les noms d'utilisateur et les mots de passe pour vous.