

## OBJECTIFS :

- Établir des règles claires d'utilisation de l'écran.
- Aider votre enfant à respecter le temps d'écran prévu.
- Favoriser l'autonomie et la collaboration de votre enfant.

**ÂGE CIBLÉ:** 4 ans et +

## MATÉRIEL REQUIS :

- Machine à plastifier
- Velcro autocollant
- Une enveloppe

## TEMPS D'ÉCRAN MAXIMAL PAR JOUR RECOMMANDÉ SELON L'ÂGE

- 0 à 2 ans: pas d'écran
- 2 à 5 ans: une heure
- 5 à 17 ans: deux heures pour les loisirs

## POUR ALLER PLUS LOIN

Visitez notre site internet pour d'autres suggestions et conseils ou obtenir un rendez-vous avec une de nos ergothérapeutes.

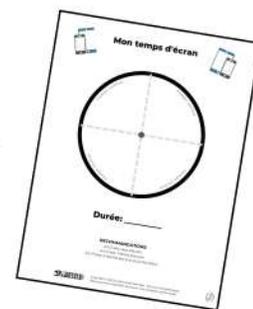
[www.laboussolefamiliale.com](http://www.laboussolefamiliale.com)

# MON TEMPS D'ÉCRAN

## OUTIL VISUEL POUR FACILITER LA GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

### COMMENT PRÉPARER LE MATÉRIEL

- **Déterminez la durée maximale** de temps d'écran permise par jour pour les loisirs.
- **Choisissez la feuille « Mon temps d'écran »** qui correspond le mieux à la durée choisie et écrivez-la à l'endroit prévu.
- **Imprimez et plastifiez** la page « Mon temps d'écran » et les jetons de temps.
- **Découpez** les jetons de temps et **fixez le nombre désiré** sur la feuille « Mon temps d'écran » à l'aide de **velcro**.
- Utilisez une **enveloppe** pour ranger les jetons lorsqu'ils auront été utilisés.

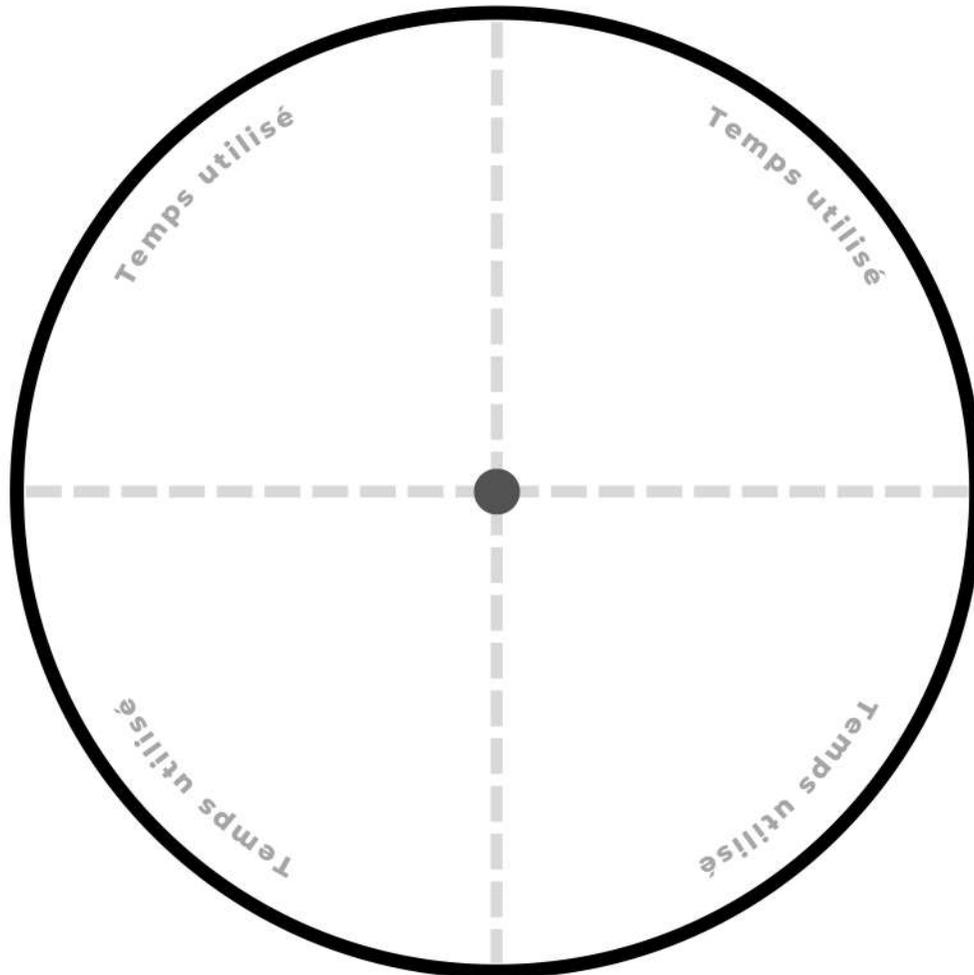


### COMMENT UTILISER L'OUTIL

- **Établissez d'abord des règles d'utilisation de l'écran.** Expliquez à votre enfant **quand, où et comment** il peut utiliser l'écran (ce qu'il a le droit de regarder). Dites-lui aussi **combien de temps** il a droit par jour.
- Lorsque votre enfant veut faire du temps d'écran, il retire un ou plusieurs jetons et les utilise selon les règles établies. Les jetons utilisés sont rangés dans l'enveloppe. Lorsqu'il n'y a plus de jetons, le temps d'écran est terminé pour la journée.
- Soyez présent pour aider votre enfant à apprendre à utiliser cet outil et à respecter son temps d'écran.



# Mon temps d'écran



**Durée:** \_\_\_\_\_

## RECOMMANDATIONS

*0 à 2 ans: pas d'écran*

*2 à 5 ans: 1 heure par jour*

*5 à 17 ans: 2 heures par jour pour les loisirs*



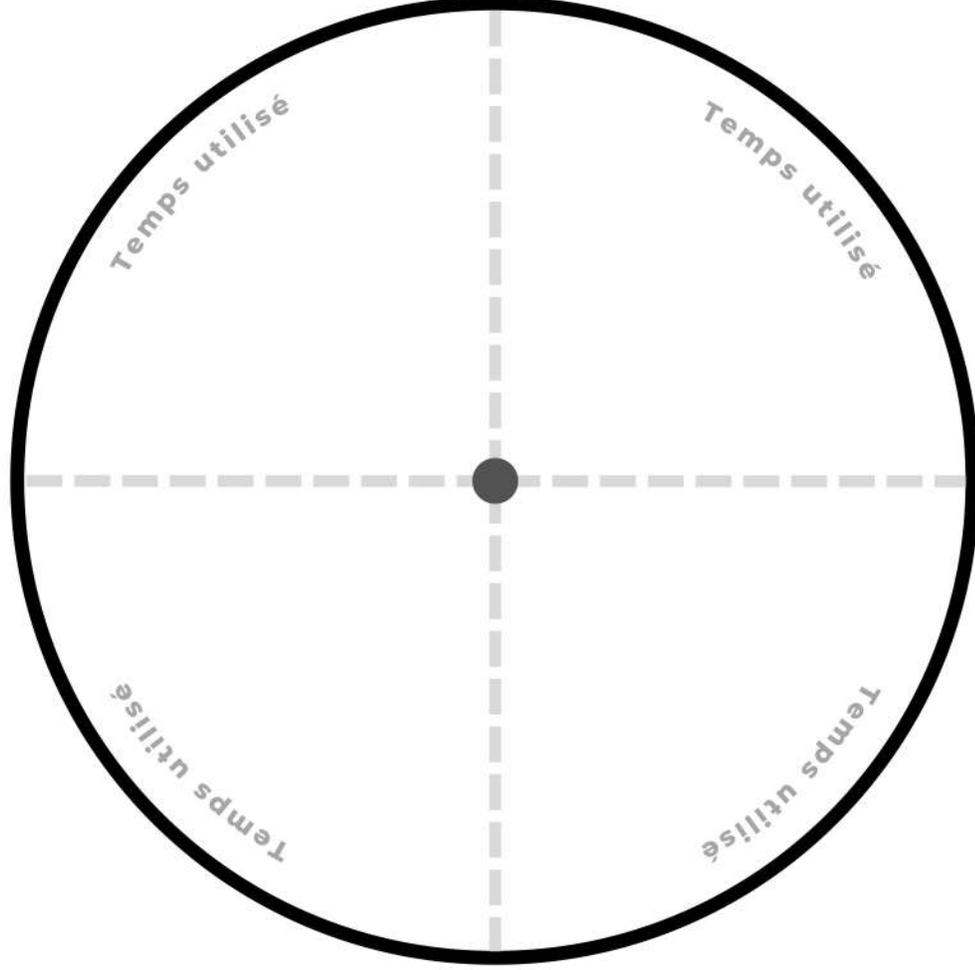
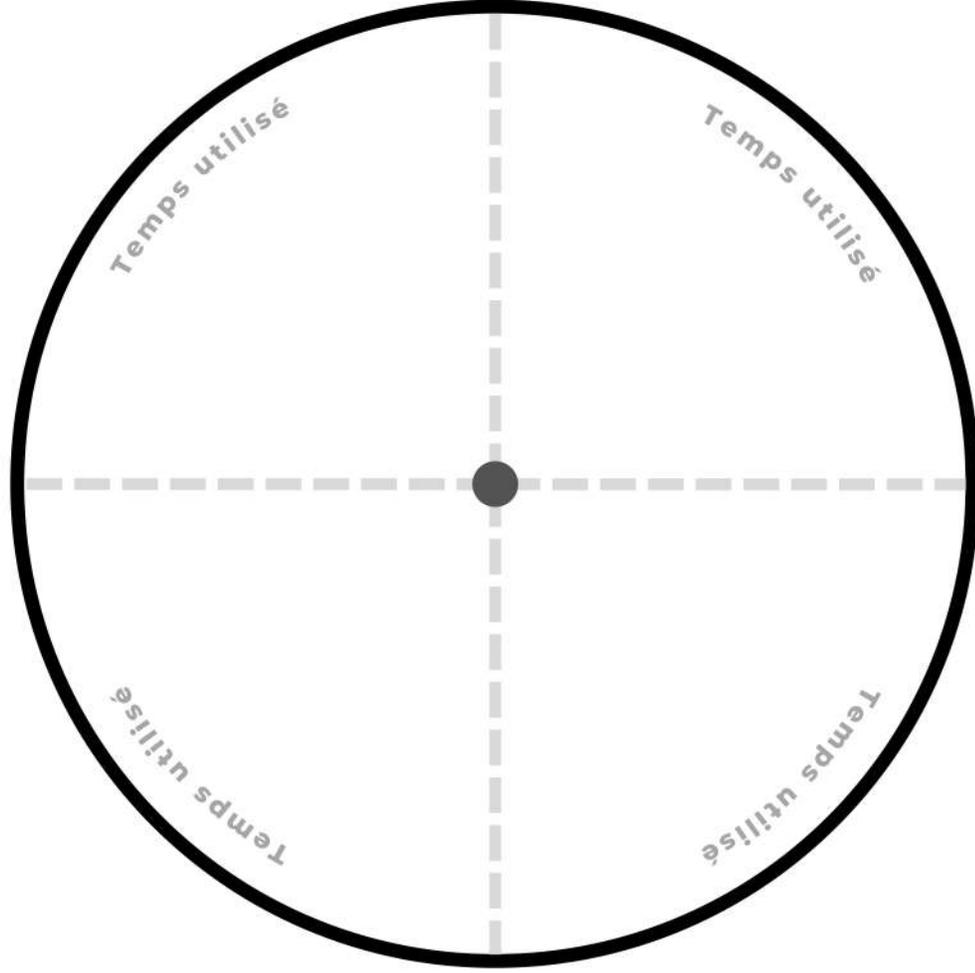
# Mon temps d'écran

## RECOMMANDATIONS

0 à 2 ans: pas d'écran

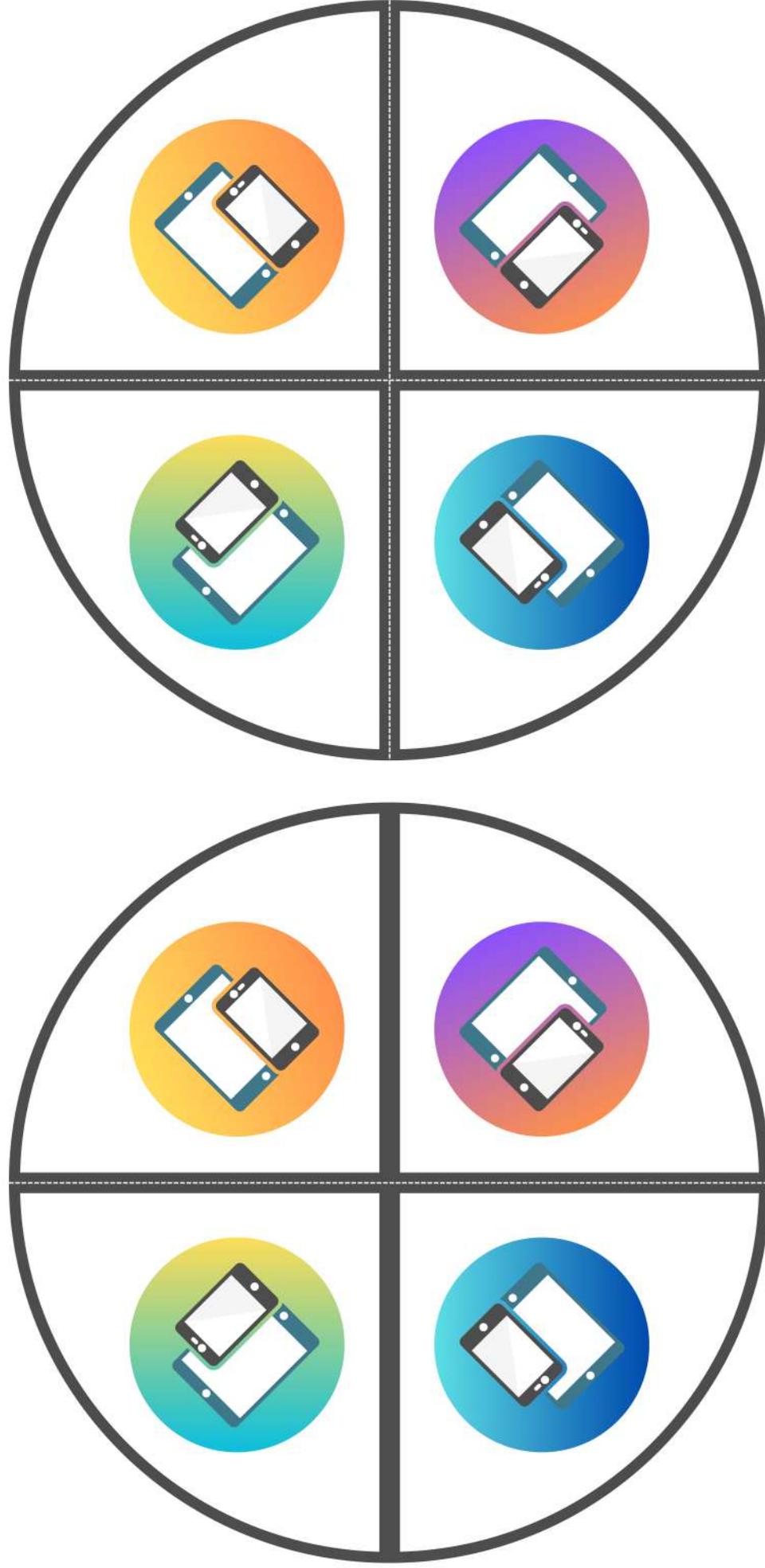
2 à 5 ans: 1 heure par jour

5 à 17 ans: 2 heures par jour pour les loisirs

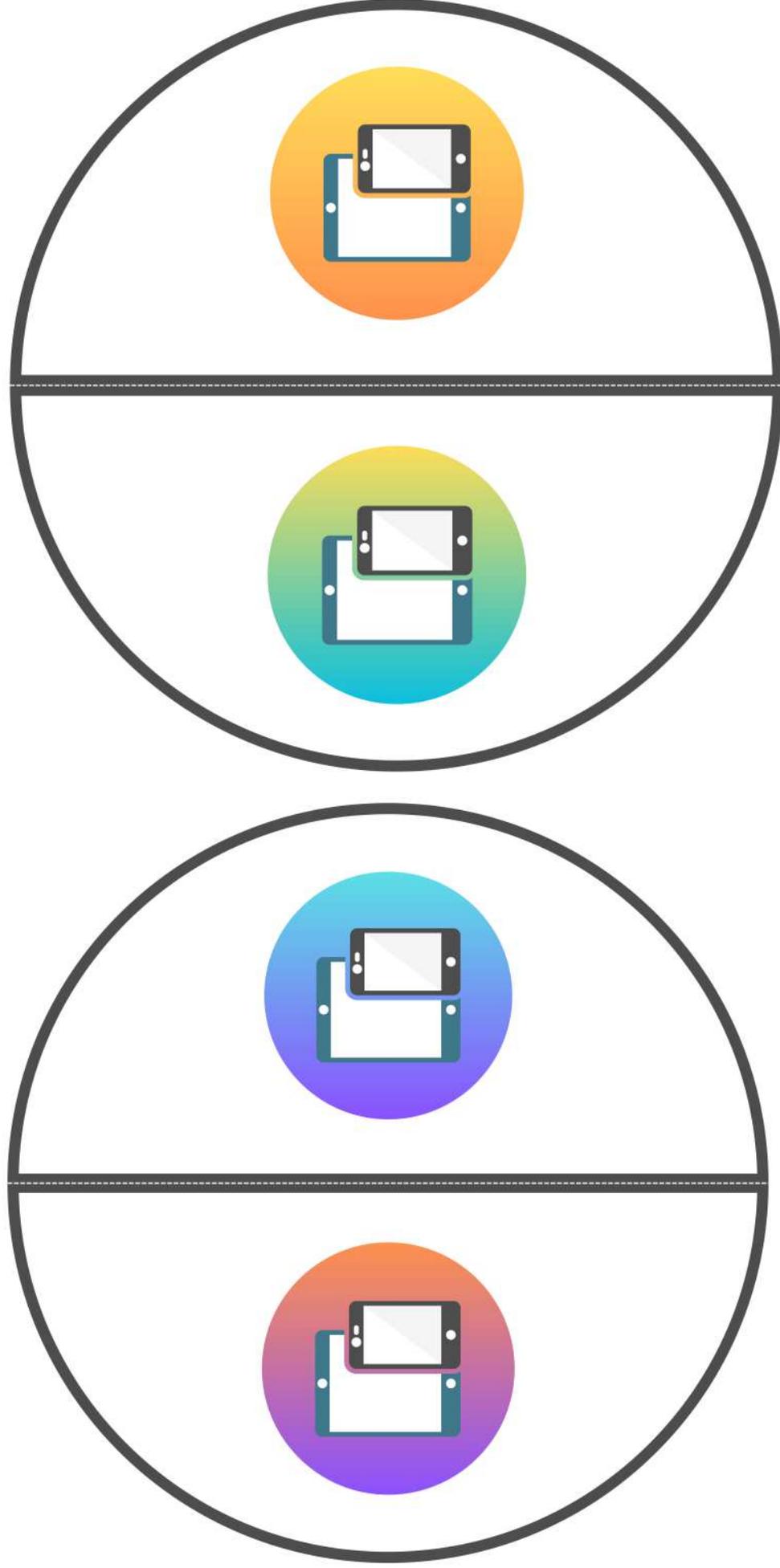


**Durée:** \_\_\_\_\_

# Jetons de temps - 15 minutes



# Jetons de temps - 30 minutes



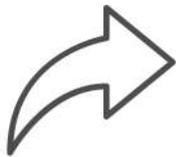
## NOUS AIDONS LES PARENTS À AIDER LEURS ENFANTS

Grâce à des services en ligne personnalisés, nos ergothérapeutes vous accompagnent dans la recherche de solutions adaptées à votre situation afin d'améliorer le fonctionnement et le développement de votre enfant.



### CONDITIONS D'UTILISATION ET DROITS D'AUTEUR

Ce produit est protégé par les droits d'auteur. Il est destiné à une utilisation personnelle. Vous pouvez l'utiliser avec vos enfants, vos élèves ou vos clients. Toutefois, vous ne pouvez pas le modifier ou le copier dans le but de vous l'approprier, de retirer notre nom ou d'inscrire le vôtre.



### COMMENT PARTAGER CE DOCUMENT

Merci de ne pas distribuer ce matériel à vos collègues et amis. Si vous souhaitez le partager, vous pouvez le faire en les dirigeant vers notre site internet ou notre communauté. Vous permettez ainsi à d'autres de découvrir des ressources qui pourraient leur être utiles.

[www.laboussolefamiliale.com/boutique](http://www.laboussolefamiliale.com/boutique)



### COMMENT CONSULTER UNE DE NOS ERGOTHÉRAPEUTES

Obtenez un PREMIER RENDEZ-VOUS GRATUIT pour discuter avec une de nos ergothérapeutes. Vous saurez ainsi si nos services peuvent vous convenir.

[www.laboussolefamiliale.com/prendre-un-rendez-vous-gratuit/](http://www.laboussolefamiliale.com/prendre-un-rendez-vous-gratuit/)

## Pour aller plus loin



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

[www.laboussolefamiliale.com](http://www.laboussolefamiliale.com)

[ergo@boussolefamiliale.com](mailto:ergo@boussolefamiliale.com)