



Bien-être et les écrans intelligents

Les médias numériques nous permettent de communiquer facilement entre nous, de nous divertir sans fin et de trouver toute sorte d'information en quelques clics. Les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents, les consoles de jeux et les téléviseurs sont dans les maisons et dans la collectivité. L'influence des médias est omniprésente.

Élever des enfants dans cette ère numérique présente de nombreux avantages et défis. La petite enfance est un moment critique pour faire des choix numériques sains et développer de bonnes habitudes qui favorisent une croissance positive. Comment les familles peuvent-elles bien structurer et naviguer le monde virtuel pour leurs jeunes enfants?



Ce document de Bienvenue à la maternelle fournit les messages clés pour les familles d'enfants d'âge préscolaire au sujet des médias et de l'utilisation de la technologie.

Messages clés de Bienvenue à la maternelle sur l'utilisation saine des médias:

1. **Encadrement familial** : Participez avec votre enfant à ses expériences médiatiques pour l'aider à se développer socialement, promouvoir le développement du langage et enrichir son expérience d'apprentissage.



2. **Contenu médiatique:** Sélectionnez soigneusement les expériences médiatiques de votre enfant et privilégiez les occasions ouvertes et créatives qui alimentent la conversation.



3. **Temps consacré aux médias et à la famille :** Dosez le temps consacré aux médias avec les jeux. Faites des jeux non numériques une priorité chaque jour. Ne laissez pas la technologie intervenir dans les repas de famille et les rencontres sociales.



Téléphone intelligent: un obstacle aux interactions parent-enfant

4. **Sécurité.** Utilisez les paramètres de contrôle parental pour mettre vos enfants à l'abri des contenus Internet non appropriés. Découvrez d'excellentes ressources pour les parents au site web naitreetgrandir.com ou à leur page :

[ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette](#)



Activités Médiatiques Malsaines

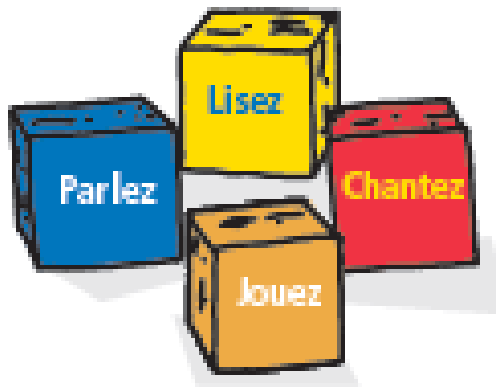
1. **Le visionnement passif**, ayant un contenu avec des thèmes pour adultes ou de la violence, les jeux avec des images frénétiques et des clics répétitifs, et les jeux où il suffit de glisser la souris.

« Les jeux vidéos avant d'aller au lit crée du stress qui diminue la qualité du sommeil. Par contre, lire un livre avant de dormir détend et favorise le sommeil réparateur. » Stuart Shanker

2. **Le recours à la technologie pour gérer le comportement.** Les médias peuvent être très efficaces pour inciter les enfants à rester assis calmement, mais ça ne devrait pas être la seule façon pour eux d'apprendre à se calmer. Il faut apprendre aux enfants à reconnaître et à gérer leurs émotions fortes, à trouver des activités pour se désennuyer, à respirer profondément pour se calmer, à parler des façons de résoudre les problèmes, et à trouver d'autres stratégies pour canaliser leurs émotions.



3. **Permettre aux enfants d'accéder aux médias n'importe quand.** L'utilisation de la technologie est souvent une activité sédentaire. Les enfants ont besoin de bouger pour être en santé.



« Parlez, lisez, chantez, jouez tous les jours! » Bienvenue à la maternelle