

# TYPES D'ÉCRANS ET RECOMMANDATIONS



## ÉCRAN DE TRAVAIL

-  Recherche
-  Réunion (ex. Zoom, Teams, Meet...)
-  Lecture (article, revue pédagogique numérique, document de travail, etc.)
-  Développement (ex. graphisme, programmation, création de musique, etc.)

## RECOMMANDATIONS

- Attention à la sédentarité!
- Adopter une posture adéquate.
- Prendre des pauses visuelles aux 20 minutes (relever les yeux de l'écran).
- Fermer les appareils durant les pauses-repas et les collations.
- Boire de l'eau régulièrement.

## ÉCRAN DE SOCIALISATION

-  Appel téléphonique
-  Appel en visioconférence

- Attention à la sédentarité. Exemple : Éviter de rester 4h au lit pour parler au téléphone.
- Assurer sa sécurité. Exemple : éviter de faire un appel visioconférence alors qu'on marche dans la rue.

## ÉCRAN DE LOISIRS

-  Clavardage
-  Jeux vidéo
-  Médias sociaux (Ex. Tik Tok, Instagram, SnapChat, Discord, Facebook, Twitter, etc.)
-  Applications de jeux (Ex. Tétris, Candy Crush, etc.)
-  Visionnement de vidéo en rafale (ex. YouTube)
-  Films et séries (ex. Netflix)

- Éviter les écrans de loisirs pour les enfants de 3 ans et moins.
- Utiliser les écrans de loisirs avec l'enfant de 3 à 6 ans.
- Privilégier du contenu le moins stimulant que possible.
- Limiter à 2 heures d'écrans de loisirs par jour pour les enfants de 6 ans et plus (enfants et adolescents).
- Prioriser de courtes périodes d'exposition (ex. 3 x 20 min.) plutôt qu'une longue période (ex. 1h).
- Visionner du contenu adapté selon l'âge et le niveau de développement de l'enfant/adolescent.
- Encadrer les périodes d'utilisation des écrans de loisirs.
- Éviter de combler les moments d'attente et d'ennui par un écran de loisirs.
- Éveiller la pensée critique du jeune face à l'utilisation et la place des écrans dans sa vie.
- Mettre en place des stratégies avec le jeune pour le responsabiliser face aux écrans.