



# Le développement

Y'a personne de parfait

## Temps d'écran

**Le temps d'écran, c'est le temps passé à regarder la télé, à jouer sur une console, à l'ordinateur, sur une tablette ou un cellulaire.**

Les enfants peuvent apprendre bien des choses grâce à la technologie, mais ils en apprendront beaucoup plus en passant du temps avec vous. La technologie peut prendre du temps qui pourrait être passé à jouer et à être avec la famille. Les enfants qui passent trop de temps devant un écran sont plus susceptibles de devenir obèses, de manquer de sommeil, d'être moins bien préparés à l'école, moins attentifs et moins capables de s'apaiser. On dépense très peu d'énergie physique devant un écran.

### Limitez le temps d'écran

Fixer des limites au temps passé devant un écran fait partie de saines habitudes de vie. C'est important d'établir des règles et de faire connaître ces règles aux adultes présents dans la vie de votre enfant. Pour assurer la sécurité de votre enfant lorsqu'il utilise une tablette, un ordinateur ou un cellulaire, trouvez des applications qui offrent un

contrôle parental en bloquant certains sites et imposent des limites de durée d'utilisation.

Il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de deux ans passer du temps devant des écrans. Chez les enfants de deux à cinq ans, limiter le temps d'écran quotidien ou régulier à moins d'une heure par jour.

### Soyez un modèle

Donnez le bon exemple en ayant de bonnes habitudes de temps d'écran. Les cellulaires et autres appareils détournent votre attention de votre enfant, ce qui peut être nuisible. Votre enfant est alors plus susceptible de mal se comporter pour attirer votre attention lorsque vous êtes distrait. Interagir avec votre enfant par le jeu et avec des livres est meilleur pour son développement intellectuel et social qu'un écran.

### Adoptez de bonnes habitudes

Placer les appareils dans une aire commune peut vous aider à contrôler le moment et la façon dont votre enfant passe du temps à l'écran. Il est important que vous sachiez de quelle façon votre

enfant utilise la technologie. Les programmes en ligne ou à la télévision qui ne sont pas appropriés pour les enfants peuvent avoir un effet négatif sur leur développement. Observez votre enfant et parlez lui lorsqu'il passe du temps devant un écran. Choisissez du contenu approprié pour son âge. Éteignez les écrans une heure avant le coucher, pour aider votre enfant à mieux s'endormir. Éteignez les écrans pendant les repas et à d'autres moments où ils sont inutiles.

**i** **Faites savoir à votre enfant qu'il est plus important que votre appareil.**



Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements » sur Canada.ca.



# Activités faciles et amusantes



## Jeux dans la neige

### Pratiquez votre lancer.

Fabriquez une grande cible avec un carton. Accrochez-la dans un arbre et lancez des balles de neige en visant le mille.

### Jeu de cachette et de

**construction.** Faites des cubes de glace avec du colorant alimentaire. Cachez ces cubes colorés dans la neige. Avec une cuillère ou une louche, votre enfant peut alors creuser pour les trouver. Utilisez-les comme des blocs pour bâtir quelque chose.

**Pour les oiseaux.** Enfilez des canneberges, des céréales et du popcorn sur une corde ou un fil de pêche. Accrochez cette guirlande dans un arbre pour attirer les oiseaux. Observez et comptez combien d'oiseaux différents sont attirés.

## Jeux sous la pluie

### Par-ci par-là. Sortez vous

**promener.** Tour à tour, imaginez par exemple être une grenouille qui marche, saute ou nage dans les flaques d'eau. Gardez l'œil ouvert pour voir un arc-en-ciel!

### À la recherche de vers.

Cherchez des vers au sol. Comptez combien vous en trouvez. Votre jeune enfant osera-t-il en toucher un? Et vous?

**Pistez.** Cherchez des empreintes d'animaux dans la boue. Essayez de deviner quel animal a fait ces empreintes. Prenez une photo des traces et cherchez à quel animal elles appartiennent.

## Jeux sous le soleil

**Tartes de boue et châteaux de sable.** Utilisez des moules, des tasses en plastique et des grandes cuillères pour préparer une tarte de boue ou bâtir une ville.

**Jeux d'eau.** Remplissez des seaux d'eau et faites-y flotter des petits bateaux ou transversez l'eau d'un seau à l'autre avec une cuillère. Ramassez des cailloux et nettoyez les. Utilisez de gros pinceaux pour « peindre », avec de l'eau, le trottoir, une clôture, etc. C'est une façon propre et facile d'être créatif.

**Course à obstacles.** Même votre bambin adorera ramper sous une couverture ou sauter dans un cerceau ou sur des roches. Soyez créatif et utilisez ce qui se trouve dehors!

**Allons en camping.** Montez une tente dans votre cour. Apportez-y des jeux de société et des collations. Votre enfant pourrait même y faire une sieste avec vous.

Adaptation de : *Dads in Gear*,  
[www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570)

L'Agence de la santé publique du Canada tient à reconnaître la collaboration et l'expertise de l'organisme Réseau Papa Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) et de son réseau national dans la conception des fiches de renseignements *Y'a personne de parfait* à l'intention des pères.