

Screen Time for Under 5s

Guidance for parents and carers

How much screen time?

Under 2 years: Avoid screens except for shared activities with family that encourage bonding, interaction and conversation

2-5 years: Try to keep it to 1 hour per day. Less if possible

Choose better content

Slow-paced, predictable shows are better for young brains

Avoid social media and AI tools, toys and chatbots for young children

Use parental controls to block harmful content

When and where?

Never alone: Watch together and talk about what you see

Screen-free zones: Keep bedrooms and mealtimes screen-free

No background TV during play, meals or family time

Your screen use matters

Lead by example: children copy your habits

Being on your phone makes it harder to notice what your child needs

Put your phone away during quality time together

Why it matters

90% of brain growth happens before age 5

Too much screen time can affect language, sleep, eyesight and healthy weight

Play, reading and conversation build the foundations for life

Children with SEND

A tailored approach may be needed - assistive tech can be valuable

Still protect time for screen-free play, sleep and interaction

Screen swaps

Mealtimes > background music, colouring, 'I Spy', conversation

Bedtime > read stories together. Avoid screens for 1 hour before bed



Temps d'écran pour les enfants de moins de 5 ans

Conseils aux parents et aux personnes s'occupant d'enfants



Combien de temps passé devant un écran ?

Moins de 2 ans : Évitez les écrans, sauf pour les activités partagées en famille qui favorisent les liens, l'interaction et la conversation.

2 à 5 ans : Essayez de limiter à 1 heure par jour. Moins si possible.

Choisissez un meilleur contenu

Les émissions au rythme lent et prévisibles sont meilleures pour les jeunes cerveaux.

Évitez les médias sociaux, les outils d'IA, les jouets IA et les chatbots pour les jeunes enfants.

Utilisez le contrôle parental pour bloquer les contenus nuisibles.

Quand et où ?

Jamais seuls : Regardez ensemble et discutez de ce que vous voyez

Zones sans écrans : les chambres et les repas doivent rester sans écrans.

Pas de télévision en fond sonore pendant les jeux, les repas ou les moments en famille.

Votre utilisation de l'écran est importante

Montrez l'exemple : les enfants imitent vos habitudes.

Être sur son téléphone rend plus difficile de remarquer ce dont votre enfant a besoin.

Rangez votre téléphone pendant les moments privilégiés passés ensemble.

Pourquoi c'est important

90 % du développement cérébral se produit avant l'âge de 5 ans.

Un temps d'écran excessif peut affecter le langage, le sommeil, la vue et le poids santé.

Le jeu, la lecture et la conversation jettent des bases pour la vie

Enfants à besoins éducatifs particuliers

Une approche personnalisée peut s'avérer nécessaire – les technologies d'assistance peuvent être précieuses

Il est toujours important de préserver du temps pour les jeux sans écran, le sommeil et les interactions.

Alternatives aux écrans

Repas > musique de fond, coloriage, « Je vois quelque chose », conversation

Au coucher, lisez des histoires ensemble. Évitez les écrans une heure avant d'aller au lit.



5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ



ਕਿੰਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸਮਾਂ?

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ: ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਸਾਂਝਾ, ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2-5 ਸਾਲ: ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਘੰਟਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਬਿਹਤਰ ਸਮੱਗਰੀ ਚੁਣੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗਾਂ ਲਈ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਵਾਲੇ, ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਸ਼ੋਅ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਏਆਈ ਟੂਲਸ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਚੈਟਬੋਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ?

ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ: ਇਕੱਠੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਜ਼ੋਨ: ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ

ਖੇਡਣ, ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲਾ ਟੀਵੀ ਨਹੀਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ: ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਦਿਮਾਗ ਦਾ 90% ਵਿਕਾਸ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਭਾਸ਼ਾ, ਨੀਂਦ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖੇਡਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕ ਕੀਮਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਫਿਰ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਖੇਡਣ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਚਾਓ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਵੈਪ

ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ > ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਸੰਗੀਤ, ਰੰਗ, 'ਆਈ ਸਪਾਈ', ਗੱਲਬਾਤ

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ > ਇਕੱਠੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ



Timpul în fața ecranului pentru copiii sub 5 ani

Îndrumări pentru părinți și îngrijitori

Cât timp petrecut în fața ecranului?

Sub 2 ani: Evitați ecranele, cu excepția activităților comune cu familia care încurajează conectarea, interacțiunea și conversația.

2-5 ani: Încercați să limitați la 1 oră pe zi. Mai puțin, dacă este posibil.

Alegeți conținut mai bun

Emisiunile cu ritm lent și previzibil sunt mai bune pentru creierul tinere

Evitați rețelele sociale și instrumentele de inteligență artificială, jocurile și chatbotii pentru copiii mici

Folosește controalele parentale pentru a bloca conținutul dăunător

Când și unde?

Niciodată singuri: Priviți împreună și discutați despre ceea ce vedeți

Zone fără ecrane: Păstrați dormitoarele și orele de masă fără ecrane

Fără televizor pe fundal în timpul jocului, meselor sau timpului petrecut în familie

Utilizarea ecranului dvs. contează

Fii un exemplu: copiii îți copiază obiceiurile

Statul pe telefon face mai greu să observi de ce are nevoie copilul tău

Pune telefonul deoparte când petreci timp de calitate împreună

De ce contează

90% din creșterea creierului are loc înainte de vârsta de 5 ani

Prea mult timp petrecut la ecrane poate afecta limbajul, somnul, vederea și greutatea corporală sănătoasă

Jocul, cititul și conversația construiesc fundațiile vieții

Copii cu nevoi educaționale speciale

Ar putea fi necesară o abordare personalizată - tehnologia asistivă poate fi de ajutor

Protejați în continuare timpul pentru jocuri, somn și interacțiune fără ecrane



Schimbări de ecran

Mese > muzică de fundal, colorat, „Eu văd”, conversație

Ora de culcare > citiți povești împreună. Evitați ecranele cu o oră înainte de culcare