

DE 3 A 6 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité

COMMENT LIMITER ?



- > maximum 30 min par jour
- > pas d'écrans le matin, ni 1 h avant de se coucher
pas pendant les repas, les devoirs et discussions, les sorties et les jeux

COMMENT RESPECTER LES LIMITES D'ÂGE ?



- > pas d'émissions pour adultes
pas de scènes violentes ou sexuelles
- > à éviter : jeux vidéo et internet

FAIRE LES BONS GESTES



- > regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit
et comprend
- > pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > éviter la publicité en regardant en replay ou sur DVD (vidéothèque)
choisir une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com