

DE 7 A 10 ANS



# MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

## COMMENT LIMITER ?



- > maximum 45 min par jour (hors travail scolaire)
- > 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 réseaux sociaux
- > pas de scènes violentes ou sexuelles
- > contrôle parental sur les 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](http://declic-ecrans.com)