



AVANT 3 ANS

PAS D'ÉCRANS



QUELS SONT LES EFFETS ?

- moins d'échanges, de sommeil, d'attention, d'apprentissage



FAIRE LES BONNS GESTES

- pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- je l'occupe sans écrans : je lui parle, je lui lis des histoires on raconte sa journée, on joue ensemble



LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE

- avec l'enfant : pas d'écrans et j'éteins la TV
- pour les parents : j'évite les écrans le matin et 1 h avant de se coucher, pas d'écrans pendant les discussions, les repas, les sorties et les jeux
- je ne regarde pas de trop près

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com