

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS
D'ÉCRANS

Etre
attentif
en classe

*Les écrans fatiguent
l'attention et empêchent
la concentration,
même à petite dose.
Les résultats scolaires
peuvent diminuer.*

MOINS
D'ÉCRANS

Se
parler

*Votre enfant vous parle
moins et vous lui répondez
moins quand la TV est
allumée, quand vous
regardez votre portable.
Parler souvent et régulièrement
avec son enfant stimule
son langage et son intelligence.
Les écrans n'aident pas
l'enfant à réfléchir.*

Pas le
matin

Pas
pendant
les
repas

Pas
dans la
chambre
de
l'enfant

LES
ÉCRANS

Pas avant
de se coucher

*Sans écrans dans
sa chambre, l'enfant
apprend à ne pas
s'angoisser quand
il est seul. Il peut alors
imaginer, créer, inventer.
Les parents gardent
le contrôle sur ce qui
entre dans le cerveau de
l'enfant. Ils le protègent
des images violentes ou
pornographiques qui
sont traumatisantes et
excitantes pour lui.*

*La lumière bleue des écrans inhibe
la mélatonine et retarde l'entrée
naturelle dans le sommeil. Lire une
histoire, chanter une comptine, parler
avec votre enfant le calme et le sécurise.*

*Regarder un écran avant de
s'endormir produit l'effet inverse.*

MOINS
D'ÉCRANS

Savoir
être seul

MOINS
D'ÉCRANS

Bien
dormir

