



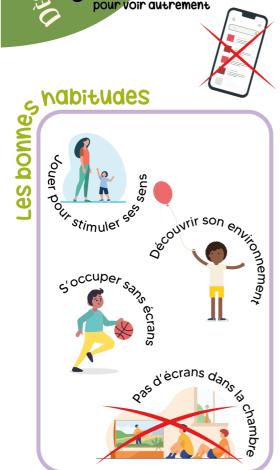
ours pour voir autrement



J'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant.

Surtout pendant les repas et avant le coucher, on ne laisse pas la TV allumée en bruit de fond.

On adapte notre journée, sans se culpabiliser!



Les risques d'ine sur exposition noins d'échanges

noins de sommeil







voir autrement



nabitudes



#### Les parents monts

J'évite d'utiliser les écrans en présence de mon enfant.

Surtout le matin, pendant les repas, les jeux, les discussions et les sorties, avant le coucher.

On adapte notre journée, sans se culpabiliser!







# Les parents monts

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit et comprend.

Pas d'écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, discussions, les sorties et les jeux, ni 1h



### nabitudes





surpoids





# Les parents mont

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

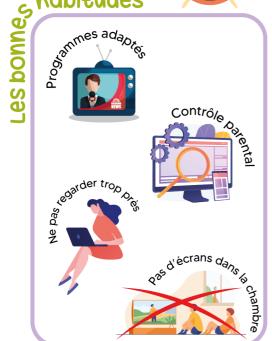
S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, discuter.

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux, ni 1h avant de se coucher.



#### nabitudes











Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, parler, échanger...

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux, ni 1h



# nabitudes res ponne

J'en parle à un adulte. j'appelle e-enfance au 3018, je consulte «J'ai d'aide» besoin declic-ecrans.com









pour voir autrement



## nabitudes



## Les parents monts

Eteindre la TV quand personne ne regarde.

S'occuper sans écrans : dessiner, lire, faire du sport, jouer...

Regarder et jouer ensemble, parler, échanger...

J'évite les écrans le matin, pendant les repas, les devoirs, les discussions, ni 1h avant de me coucher.

