

DE 3 A 6 ANS



# MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

## ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 30 min par jour (3h30 par semaine)
- > 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

## DES PROGRAMMES POUR SON ÂGE



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

## POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > 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 streaming 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) (guide, effets, activités...)