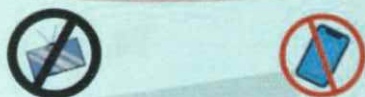


Les écrans c'est marrant mais pas tout le temps !

À table on coupe le pain 🍞 alors coupons aussi les écrans !



Les écrans c'est comme les 🍌, en manger trop ça rend ronchon 😞

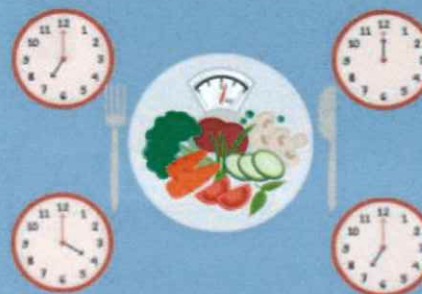


Ne reste pas seul 🧑 devant ton 📺 :

Un bon film, un bon jeu vidéo, c'est comme un bon gâteau 🍰 : On le partage 😊 et on en parle 🗣️



Les écrans, c'est comme les repas 🍽️ : Horaires fixes 🕒 et quantité limitée



Défi pour les parents 😓 :

- Cap ou pas cap de réduire le temps d'écran de votre enfant ?
- Cap ou pas cap d'aller faire une grande promenade en famille ?

La règle des

3 6 9 12

Avant 3 ans,
Pas d'écrans

Avant 6 ans,
Pas de console, de jeu personnel

Avant 9 ans,
Pas d'internet ou toujours accompagné

Avant 12 ans
Internet seul ou accompagné avec prudence

Pour les parents 🧑 : 3-6-9-12+

Pour un développement numérique durable

La règle des 4 "pas" pour aider à ne pas devenir dépendant des écrans 📱

1

Pas d'écran avant d'aller à l'école



2

Pas d'écran dans la chambre



3

Pas d'écran avant d'aller se coucher 😴

4

Pas d'écran pendant le repas

