

Les 4 petits pas

POUR UN QUOTIDIEN

AVEC MOINS D'ÉCRAN



Pas d'écran
au lever



Pas d'écran
pendant les repas



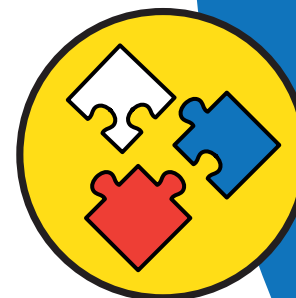
Pas d'écran
dans ma chambre



Pas d'écran
avant de dormir



Avec nos enfants,
PAS D'ÉCRAN!



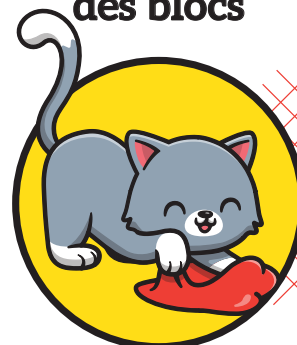
Faire des
casse-têtes



Jouer avec
des blocs



Jouer à des
jeux de société



Jouer avec de
la pâte à modeler



Aider à préparer
le repas

EN ATTENDANT LE REPAS,

je peux...



Chanter des
chansons



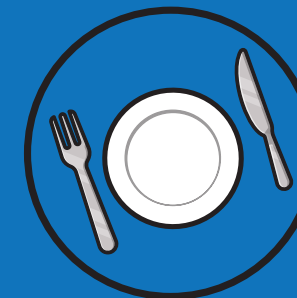
Ranger mes
jouets



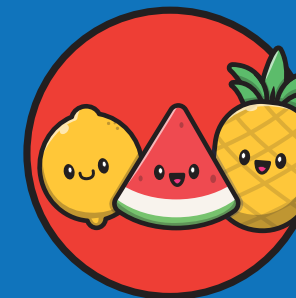
Bricoler,
dessiner



Regarder
un livre



Mettre la
table

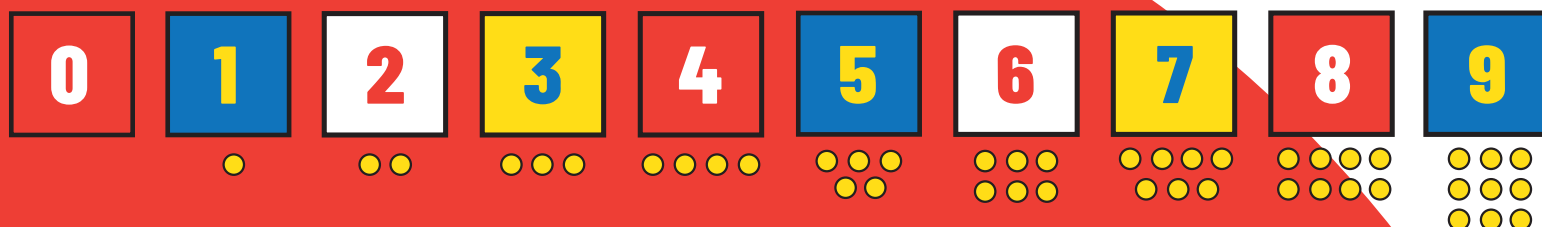


Jouer à je vais au
marché, je mets
dans mon panier...

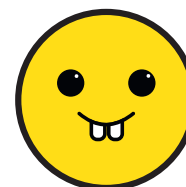
Je peux aussi jouer à...

- Jean dit
- Roche-papier-ciseau
- La chasse aux couleurs
- Quels sont les sons que nous entendons?
- Mime-moi
- Ni oui, ni non

Amuse-toi À COMPTER



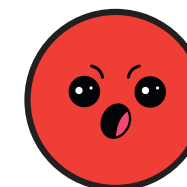
COMMENT te sens-tu?



content



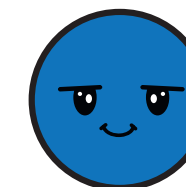
triste



fâché



excité



calme



**Avec nos enfants,
PAS D'ÉCRAN!**



Mon rituel de lecture

30 minutes de lecture par jour,
sans distractions et sans écrans



Mes sorties en famille

Relevez le défi de laisser les tablettes
à la maison et d'éteindre les cellulaires.

BON REPAS EN FAMILLE!

Raconte-moi...

- Avec qui as-tu joué aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui t'a fait rire?
- Qu'as-tu fais dehors?
- Qu'est-ce qui t'a fait de la peine?
- Quel livre as-tu regardé?
- Qu'est-ce qui t'a rendu en colère?
- À quels jeux as-tu joué?
- Qu'est-ce qui t'a fait peur?

JUSTE POUR **s'amuser**



Invente une comptine
avec des aliments



Trouve des mots
qui commencent
par : _____



Peux-tu nommer...

- Des objets carrés, ronds, ...
- Des choses douces, rugueuses
- Des choses lourdes comme
une grosse pierre, légères
comme une plume
- Des objets rouges,
bleus, verts...

Le repas

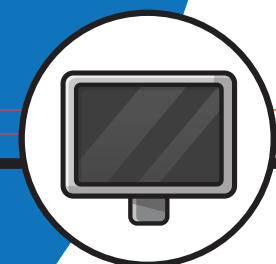
EST SOUVENT PLUS
AGRÉABLE QUAND...



Il y a une routine.



On mange tous
à table.



La télévision
est éteinte.



Les jouets et
les téléphones
sont rangés.



L'enfant aide
à cuisiner un plat
ou à servir le repas.



Une initiative de
Cosmoss Témiscouata
et Cosmoss La Matanie