

# Les 4 petits pas

POUR UN QUOTIDIEN

## AVEC MOINS D'ÉCRAN



Pas d'écran  
au lever



Pas d'écran  
pendant les repas



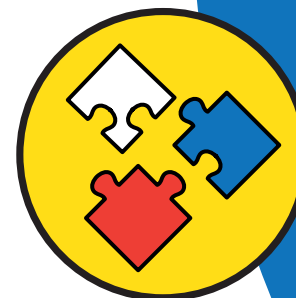
Pas d'écran  
dans ma chambre



Pas d'écran  
avant de dormir



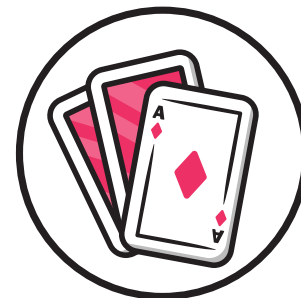
Avec nos enfants,  
**PAS D'ÉCRAN!**



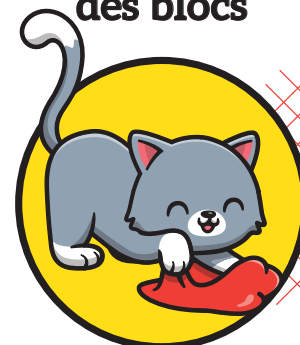
Faire des  
casse-têtes



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



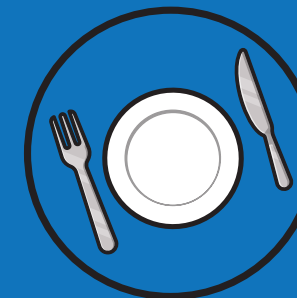
Ranger mes  
jouets



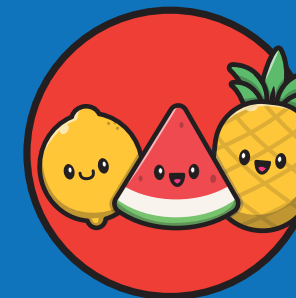
Bricoler,  
dessiner



Regarder  
un livre



Mettre la  
table

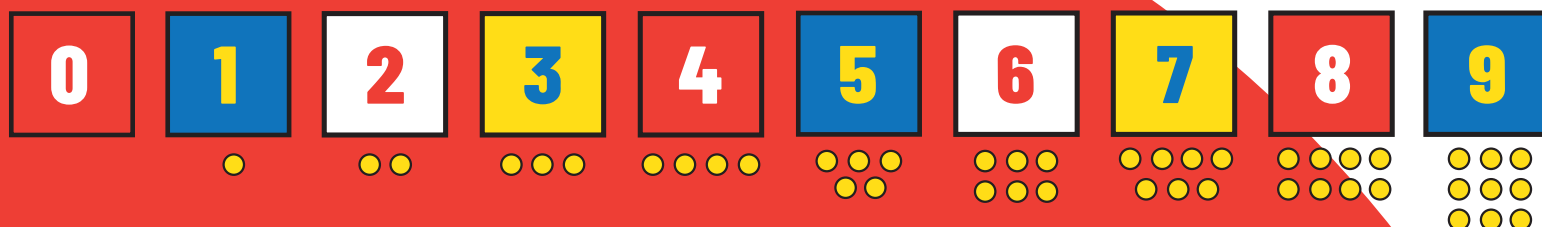


Jouer à je vais au  
marché, je mets  
dans mon panier...

### 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



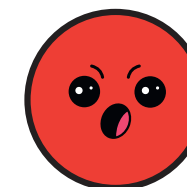
## COMMENT te sens-tu?



content



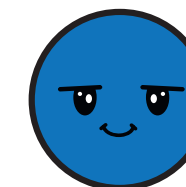
triste



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.

**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.**

# 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...