

Les 4 petits pas

POUR UN QUOTIDIEN

AVEC MOINS D'ÉCRAN



Avec nos enfants,
PAS D'ÉCRAN!



Pas d'écran
au lever



Pas d'écran
pendant les repas

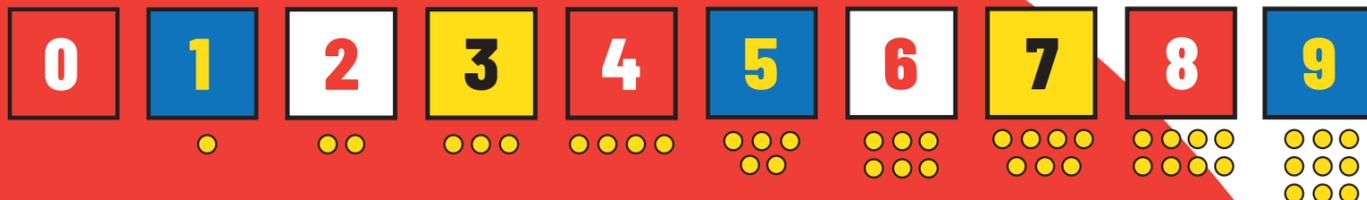


Pas d'écran
dans ma chambre



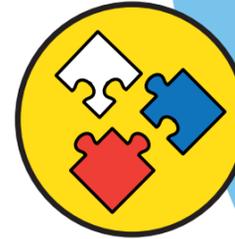
Pas d'écran
avant de dormir

Amuse-toi À COMPTER



EN ATTENDANT LE REPAS,

je peux...



Faire des casse-têtes



Chanter des chansons



Ranger mes jouets



Bricoler, dessiner



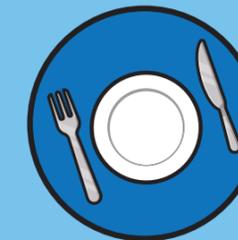
Jouer avec des blocs



Jouer à des jeux de société



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

COMMENT te sens-tu?



content



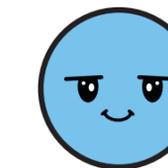
triste



fâché



excité



calme



**Avec nos enfants,
PAS D'ÉCRAN!**



Mon rituel de lecture

15 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.



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?



Soyez un modèle!

- Rangez votre téléphone lorsque vous êtes avec votre enfant.
- Gardez un œil sur ce que votre enfant visionne.
- Développez l'autocontrôle en avertissant votre enfant 5 minutes avant la fin de son temps d'écran.
- Instaurez des règles d'utilisation claires.
- Introduisez des moments sans écran dans la routine de toute la famille.



Le repas

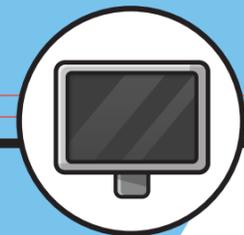
EST SOUVENT PLUS
AGRÉABLE QUAND...



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.