

QUELQUES PISTES POUR LIMITER LES ÉCRANS



Fixer ses propres **règles**

Clares et fermes, expliquées aux enfants.

Exemple : pas plus de 30 minutes les jours d'école ou 2 dessins animés en rentrant de l'école.

Éviter surtout les écrans :

- le matin
- aux repas
- avant le coucher
- dans la chambre



Parents :

- **Éviter d'utiliser** les écrans **en présence** de l'enfant. Préférer quand ils sont à l'école ou couchés.
- Désactiver les notifications

Se **faire confiance** et **tester** différentes solutions.

Ce qui fonctionne pour une famille, ne correspond pas forcément à une autre !



Donner des **repères de temps** à l'enfant :

- Sablier
- Time timer
- Alarme
- Prévenir 5 minutes avant l'arrêt...

