

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!**

EN ATTENDANT LE REPAS,

je peux...



Chanter des
chansons



Faire des
casse-têtes



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...

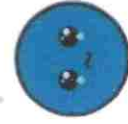
Je peux aussi jouer à...

- 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?



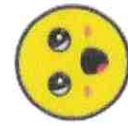
content



triste



fâché



excité



calme

Amuse-toi À COMPTER

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9