

# Moi et les écrans



Cette semaine, mène l'enquête: coche à chaque fois que tu utilises un écran.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Avant l'école							
Le midi							
Après l'école							
Avant de me coucher							

Défi: Plus forts que les écrans

Cette semaine, ton défi est de limiter le temps devant les écrans. Gagne 5 points à chaque fois que tu n'es pas resté devant un écran.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Avant l'école							
Le midi							
Après l'école							
Avant de me coucher							



Total:.....



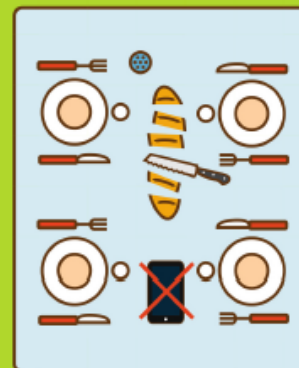
# Défi: Plus forts que les écrans



Nos idées pour nous occuper

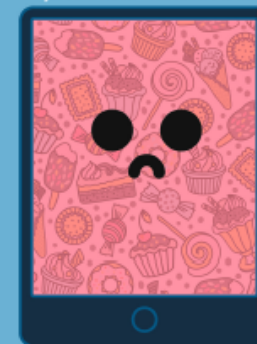
# Défi: Plus forts que les écrans

À TABLE, ON COUPE LE PAIN :  
COUPONS AUSSI  
LES ÉCRANS.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,  
C'EST COMME LES BONBONS :  
EN MANGER TROP,  
ÇA REND RONCHON.



À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

NE RESTE PAS SEUL  
AVEC TES ÉCRANS !

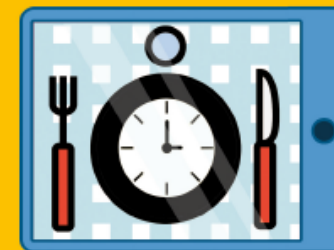


UN BON FILM,  
UN BON JEU VIDÉO,  
C'EST COMME  
UN BON GÂTEAU :  
ON LE PARTAGE  
ET ON EN PARLE.

Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bitz

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS,  
C'EST COMME LES REPAS :  
HORAIRES FIXES  
ET QUANTITÉ LIMITÉE.



3 6  
9 12

Apprenez à  
gérer les écrans  
et grandir

•• bayard

erès