

# 4 PAS POUR MIEUX AVANCER EN FAMILLE

## Réguler c'est protéger

**Pour mieux se concentrer**

*Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration*

**PAS D'ÉCRANS  
LE MATIN**

**PAS D'ÉCRANS  
PENDANT  
LES REPAS**

**Pour se parler et  
développer un bon langage**

*Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence*

**PAS D'ÉCRANS  
DANS LA  
CHAMBRE  
DE L'ENFANT**

**PAS D'ÉCRANS  
AVANT DE  
S'ENDORMIR**

**Pour bien dormir**

*Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise*

**Pour protéger des  
contenus dangereux**

*Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant*



[www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)

