

VOTRE TEMPS D'ÉCRAN INFLUENCE FORTEMENT CELUI DE VOS ENFANTS.

En tant que parents, vous devez...



Montrer l'exemple
en limitant votre
propre temps
d'écran



Discuter avec vos enfants
des effets néfastes de
passer trop de temps
devant les écrans



Utiliser des
outils de
contrôle
parental



Encourager
des activités
variées autre
que les
écrans



Définir des
règles et des
limites saines
pour toute la
famille

