

# MES CARTES MENTALES

## PROTÉGER SA SANTÉ



### RECOMMANDATIONS

PAR JOUR



0-3 ans



3-6 ans



6-10 ans

Contenus adaptés à l'âge



Les écrans sont aussi un formidable outil pour apprendre, créer, communiquer et s'amuser.



### MAÎTRISER SON TEMPS D'ÉCRAN

### LES BONS RÉFLEXES

### VARIER SES ACTIVITÉS



### DANGERS D'UNE SUREXPOSITION

Isolement



Manque de sommeil

zzz

Obésité/grignotage



Baisse de concentration

Manque d'activité physique



Arnaques, harcèlement  
contenus choquants...



### LES 4 PAS



PAS  
le matin



PAS  
dans la  
chambre



PAS  
avant  
de dormir



PAS  
pendant  
les repas