



LES DANGERS DES ÉCRANS

Les écrans (ordinateur, TV, téléphone, tablette...) peuvent être dangereux pour la santé → Problèmes de vue, de concentration, de mémoire, de sommeil ... Et dangereux pour la vie sociale → isolement, manque de communication, mauvaise alimentation...



CONSEILS

- Limiter le temps sur les écrans, surtout le soir
- Se divertir avec d'autres activités : lecture, jeux de société, sorties, sport...
- Interdire les écrans à table !

Si votre enfant est addict aux écrans, contactez une psychologue ou psychologue scolaire.