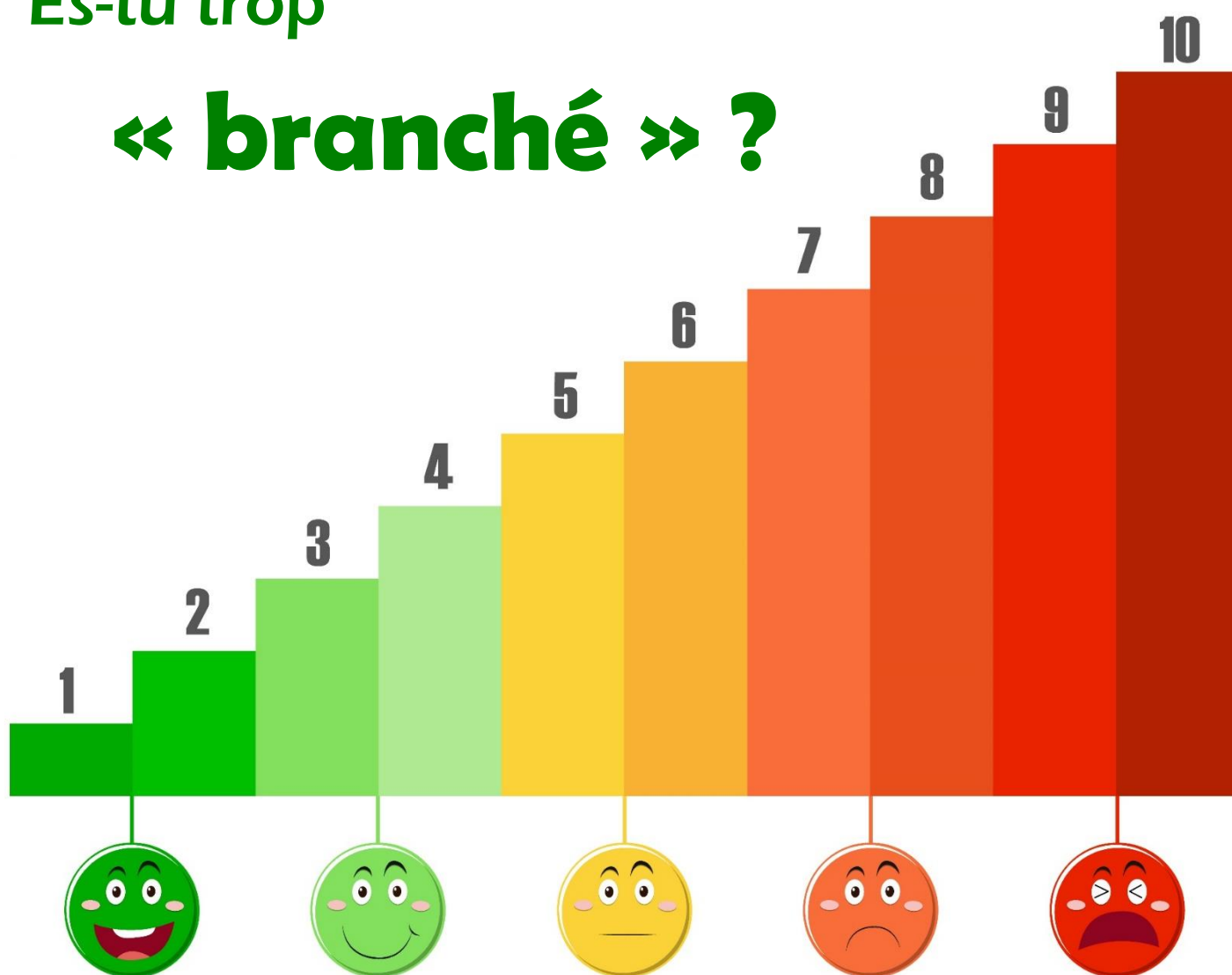


# Es-tu trop

## « branché » ?



\*\*Fond vecteur créé par freepik - fr.freepik.com

Évalue ton niveau d'exposition aux écrans, incluant les **télévisions, tablettes, jeux vidéo et téléphones**.

**Avance d'un point** si les écrans sont utilisés aux moments suivants:

1. Les **jours d'école**
2. Pendant les **repas**
3. Moins d'une heure avant l'**heure du coucher**
4. Dans la **chambre** de l'enfant
5. En « **bruit de fond** », même si personne ne la regarde

**Ajoute un point** :

6. Pour **chaque heure d'écrans** par jour, pour le divertissement
7. Si les écrans sont une source de **conflit** dans la famille

Si tu es dans le **jaune, orange ou rouge**, tu es trop « branché ». Lance-toi le **DÉFI** d'éliminer une mauvaise habitude liée aux écrans.

La technologie, trop c'est comme pas assez!

