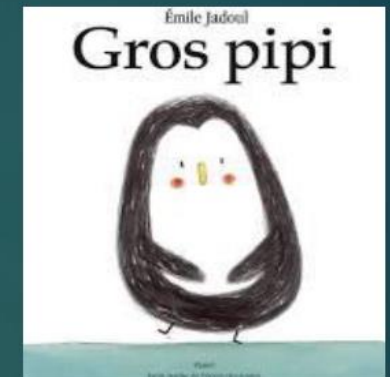
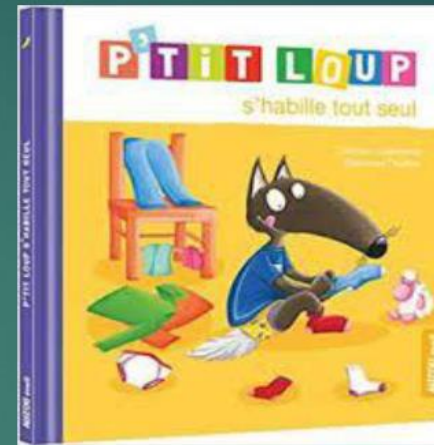
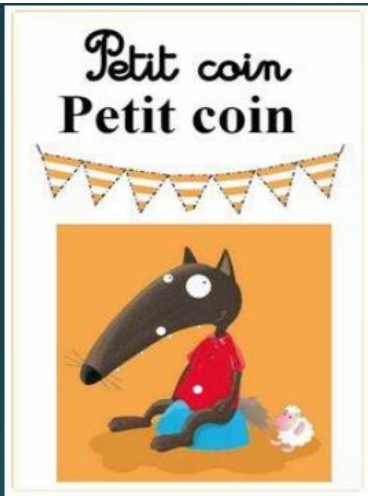


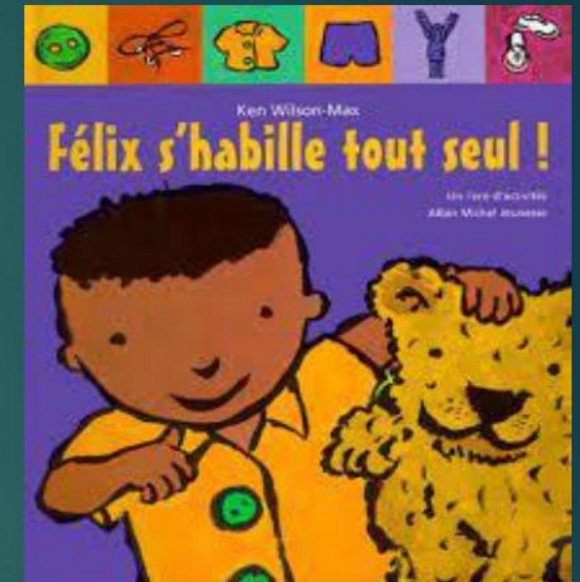
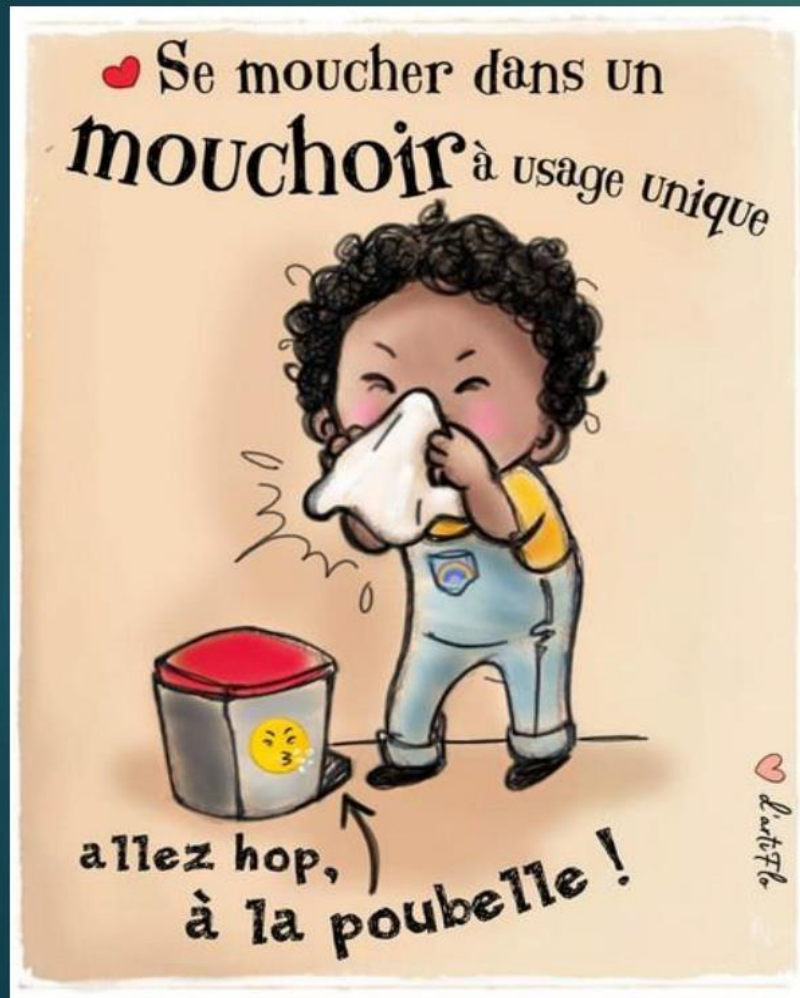


**QUELQUES CONSEILS POUR BIEN
DEBUTER SON ENTREE A
L'ECOLE...**

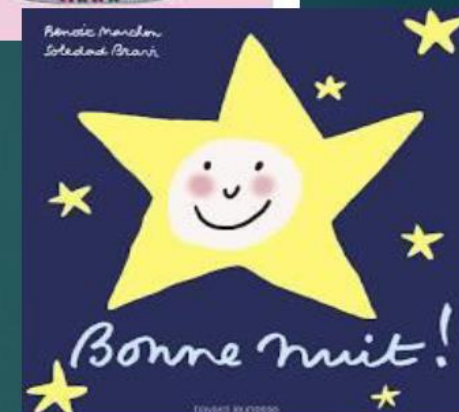
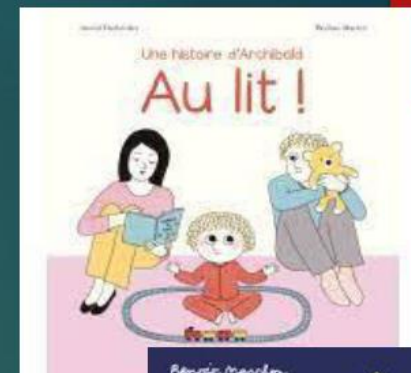
Quelques livres recommandés pour la PROPRETE:



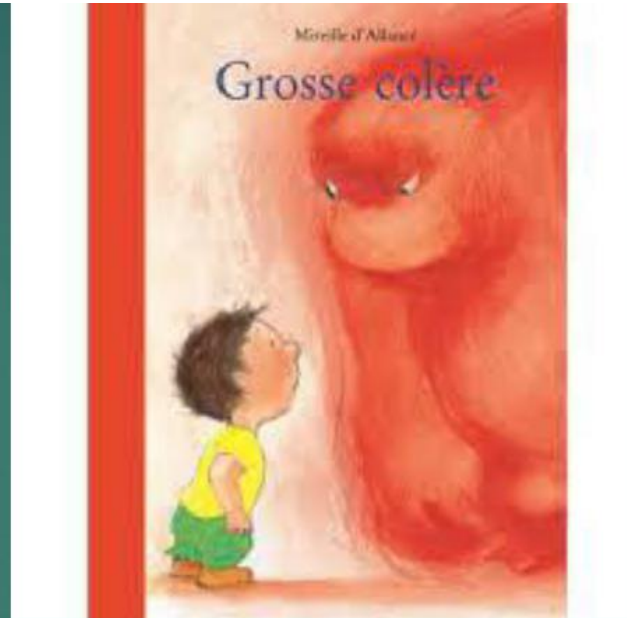
Quelques livres recommandés pour l' AUTONOMIE:



SOMMEIL



COLERE???



Une bonne nuit



de sommeil

Le sommeil est INDISPENSABLE *à notre* ÉQUILIBRE,
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois



Bébé

15 à 18h / Nuit

1 à 12 ans



Enfant

10 à 14h / Nuit

12 à 18 ans



Adolescent

9 à 10h / Nuit

18 à 55 ans



Adulte

7 à 8h / Nuit

65 ans et +



Personne âgée

5 à 6h / Nuit



ECRANS

3-6-9-12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”
Serge Tisseron

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.

ères

**VOTRE ENFANT A BESOIN DE
VOTRE REGARD**



**NE LAISSEZ PAS
UN ÉCRAN VOUS SÉPARER**

3-6-9-12

FRANCE

ères

ères

ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques

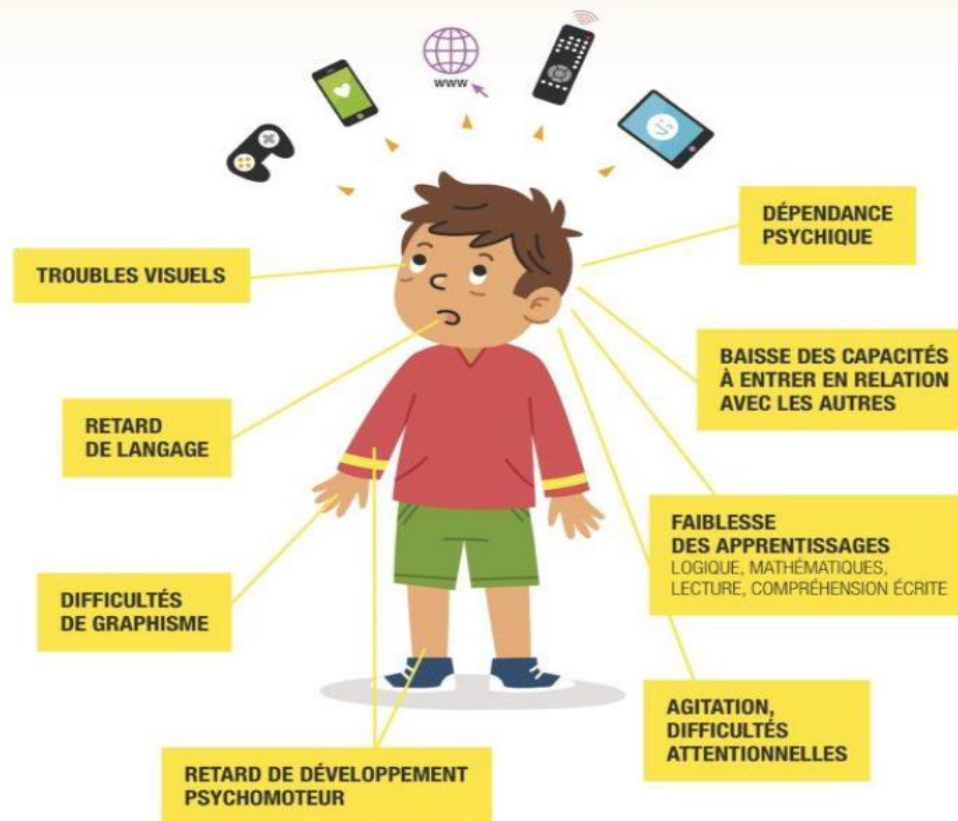


illustration : gilday - www.gilday.com - septembre 2014

Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à
lachetonecran@gmail.com

➕ d'infos sur
lachetonecranasso.fr
www.facebook.com/lachetonecran

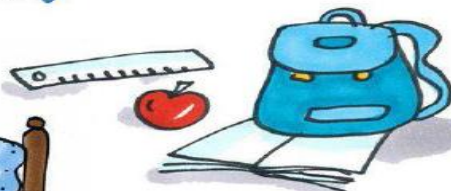
10 trucs faciles

pour arriver en forme à l'école et au collège

www.dangerecole.blogspot.com



je me couche tôt



je prépare
mes affaires
la veille



je me brosse les dents



je ne bois pas
de soda le matin



je ne traîne pas
pour tout faire



je prends un petit
déjeuner équilibré



je fais ma toilette



j'évite les écrans le matin



je prépare mes habits
la veille



je me lève assez tôt
pour tout faire
calmement