

Jetons « écran » : enfants d'âge préscolaire

Une façon de gérer le temps passé devant les écrans chez vous peut consister à introduire des jetons « écran ». Décidez du temps que votre enfant est autorisé à passer devant les écrans chaque semaine. Imprimez ensuite les jetons ci-dessous. (Vous pouvez vous amuser à découper les jetons ensemble et à les coller sur des cercles de carton découpés!)



Tout au long de la semaine, votre enfant vous remet un jeton à chaque fois qu'il utilise un écran. Une fois tous ses jetons utilisés pour la semaine, son temps d'écran est terminé. Proposez-lui l'une des activités ci-dessous qu'il pourra faire à la place! Vous pouvez noter vos propres idées d'activités dans les espaces vides.

Rouler en tricycle

Jouer à « Jean dit »

Organiser une chasse au trésor

Faire une soirée dansante

Construire la plus haute tour possible

Jouer à cache-cache

