

Être  
attentif  
en classe



Pas  
le matin

Savoir  
être  
seul

Pas  
dans la  
chambre  
de l'enfant

OFF

Pas  
pendant  
les repas

Se parler

Pas avant  
de se coucher



Bien  
dormir

4 TEMPS SANS ÉCRANS  
=  
4 PAS POUR MIEUX AVANCER