

LA FATIGUE



Je fais attention à ma santé

ATTENTION

- Au temps passé sur les écrans :
 - Je respecte mon temps de sommeil
 - Je respecte mes temps de repas
 - Je varie mes activités
 - Je ne reste pas seul trop longtemps
- Trop de stimulations sur les écrans peut me stresser, m'agacer, m'exciter



ASTUCES POUR ME PROTEGER

- Je limite le temps avec une alarme
- Je planifie des temps d'activités sans écran
- Je pose le téléphone dans une autre pièce pour ne pas être tenté

