

SOMMEIL : AVEC UN PEU MOINS D'ÉCRANS ON GAGNE DU TEMPS

Le sommeil de l'adolescent est une grande question pour les parents qui s'inquiètent souvent de le voir se coucher et se lever trop tard. La surexposition aux écrans est souvent dénoncée comme la cause du manque de sommeil, mais quelques conseils simples peuvent aider à garder le rythme.



www.familles-de-france.org
facebook.com/Familles2France/



twitter.com/Familles2France





Sommeil

Temps devant les écrans, heure du coucher, heure du lever... on en discute et on fixe les règles ensemble



Réveil matin

On en achète un plutôt que d'utiliser le téléphone portable



Téléphone

Il dort et se recharge dans le salon, nous dans la chambre



Zen

Le soir, on s'octroie 5 minutes de calme avant d'aller au lit (musique, détente, méditation...)



Wi-fi

La nuit, on déconnecte



Week-end

Grasse matinée ? Un peu mais pas trop : 10 h le matin pour ne pas trop décaler son rythme de sommeil



Lecture

En lisant un chapitre avant de s'endormir, on améliore sa mémoire et on diminue son stress



Images

Les images mentales (souvenirs de paysages, bons moments, amis...) sont plus efficaces que la vidéo pour s'endormir



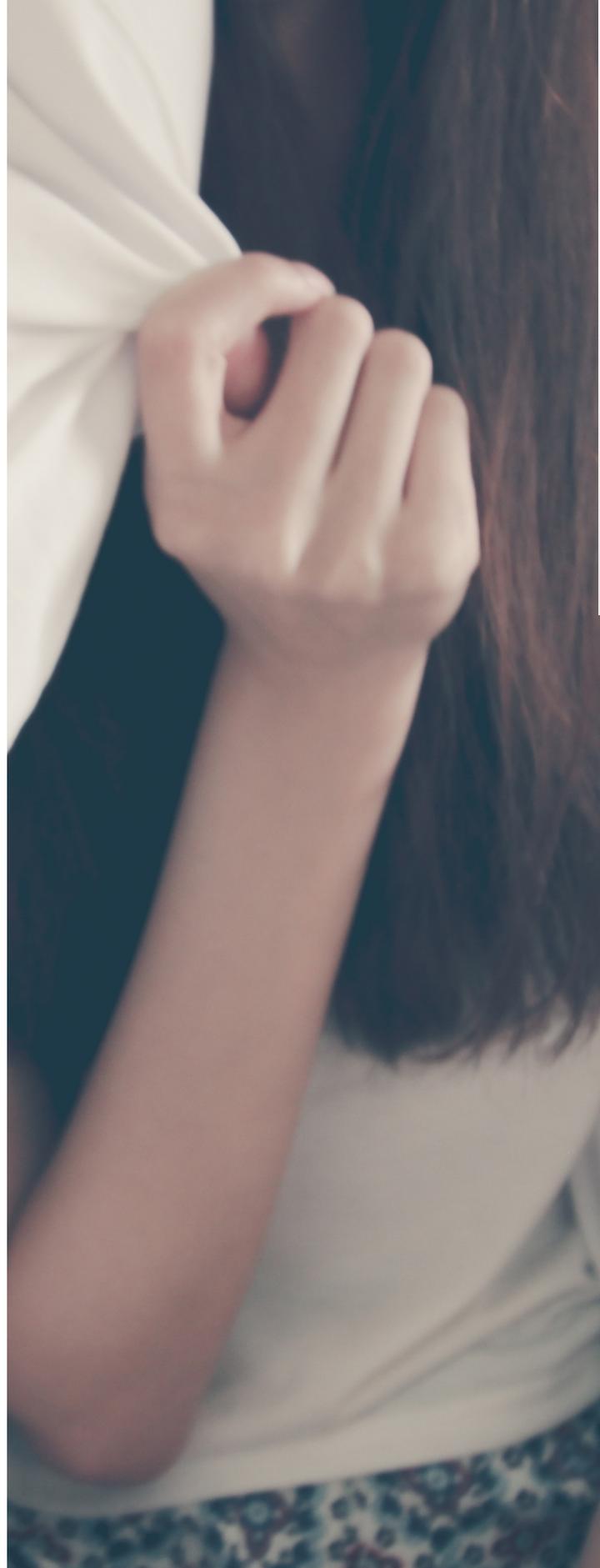
Famille

On montre l'exemple et on se prévoit des soirées sans écran. A la place on peut par exemple redécouvrir les jeux de société



Couche tard

On organise des soirées avec les amis plutôt qu'avec l'ordinateur



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

