

LES ÉCRANS

...et nous!

Pour préserver la vie de famille,

LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

MOINS D'ÉCRANS NOUS PERMET :

D'être plus vigilant,
CONCENTRÉ ET ATTENTIF.

De **COMMUNIQUER**
davantage avec
ses enfants.

De passer **PLUS
DE TEMPS
ENSEMBLE**
et **PARTAGER**
des activités.



SOYONS VIGILANTS

Le contenu est-il
violent ? adapté ?
Aidons-nous
de la signalétique,
en particulier de la
classification par âge.

EN FAMILLE, FACE AUX ÉCRANS :

Ne laissons pas les
enfants **SEULS**
devant les écrans.

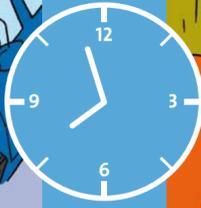
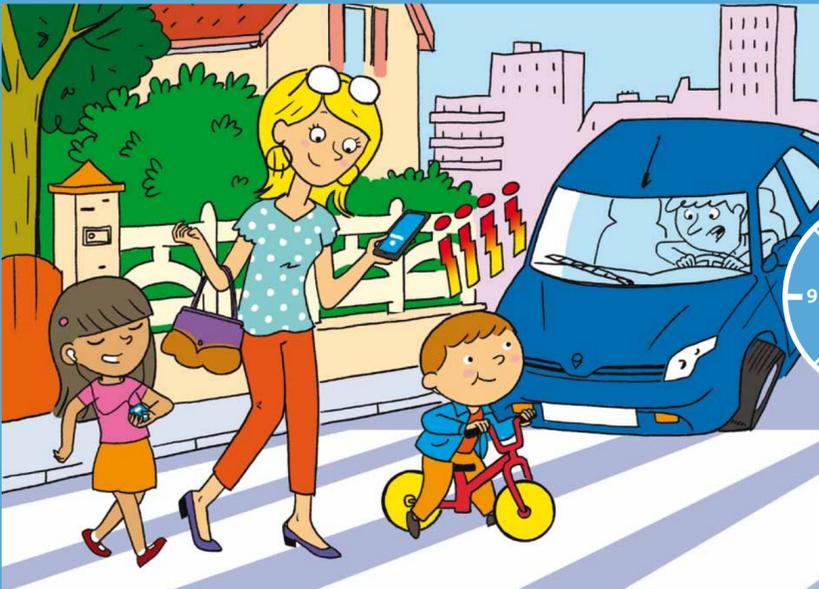
ÉCHANGEONS
avec nos enfants sur
ce qu'ils regardent et sur
leur utilisation des écrans.

**POUR LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS,
PENSONS À DIVERSIFIER LES LOISIRS EN FAMILLE :
ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR, JEUX DE SOCIÉTÉ, TRAVAUX MANUELS...**



Une journée dans les familles **AGOGO** et **PATRO**

OBSERVONS LES DIFFÉRENCES !



LES ÉCRANS
...et nous!

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand
« LES ÉCRANS ET NOUS, PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS »

en partenariat avec le REAAP 27 (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de l'Eure),
l'UDAF 27 (Union Départementale des Associations Familiales de l'Eure) et Harmonie Mutuelle.

POUR PRÉSERVER LA VIE DE FAMILLE, LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS



LES ÉCRANS

...et nous!

Pour préserver notre santé

LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

TROP D'ÉCRANS A UN IMPACT SUR...

... NOTRE SOMMEIL

Troubles du sommeil, retard d'endormissement, fatigue.

... NOTRE CERVEAU

Attention, concentration, langage, communication avec les autres.

... NOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Grignotage, alimentation supérieure aux besoins, activité physique réduite.

... NOTRE VUE

Fatigue visuelle, sécheresse oculaire, exposition à la lumière bleue.

... NOS MUSCLES ET NOS OS

Mauvaises postures, fragilisation du dos, douleurs.

... NOTRE AUDITION

Troubles de l'audition, perte auditive, acouphènes.

POUR LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS,

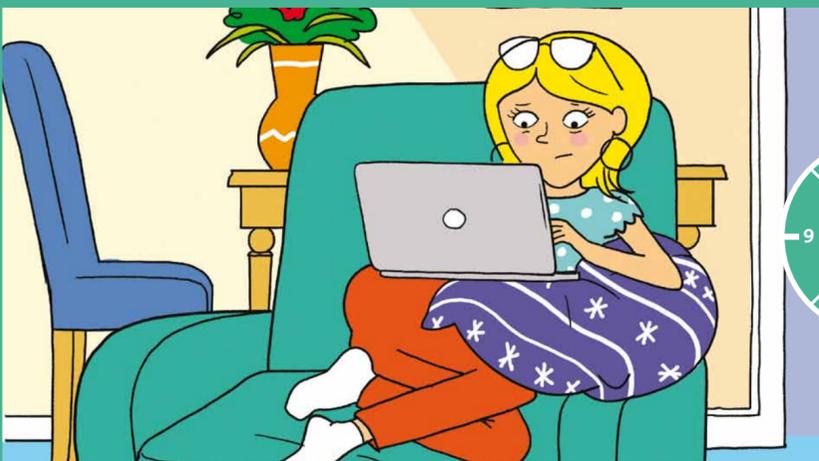
PENSONS À DIVERSIFIER LES LOISIRS EN FAMILLE :

ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR, JEUX DE SOCIÉTÉ, TRAVAUX MANUELS...



Une journée dans les familles AGOGO et PATRO

OBSERVONS LES DIFFÉRENCES !



LES ÉCRANS
...et nous!

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand
« LES ÉCRANS ET NOUS, PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS »

en partenariat avec le REAAP 27 (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de l'Eure),
l'UDAF 27 (Union Départementale des Associations Familiales de l'Eure) et Harmonie Mutuelle.

POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ, LIMITONS LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

