FAMILY ONDES

Association d'intérêt général loi 1901

DOSSIER DE PRESSE

IMPACT DES ÉCRANS
SUR LA RELATION PARENTS/ENFANTS

FAMILY ONDES

1ère plateforme d'information nationale
sur les ondes artificielles pour les 0/15 ans

www.familyondes.fr

Contact presse

Sophie Gareau - 06 74 63 50 42

info@familyondes.fr

www.familyondes.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

LES PRINCIPAUX **SIGNAUX D'ALERTE**

Sensation de chaleur à la tête
Absence d'éducation **Fatigue**
Irritabilité Problème de concentration
Rétrécissement du lobe frontal
Maux de tête
Difficultés à l'école **Monde virtuel**
Difficultés d'endormissement
Plus envie de rien **Isolement**
Difficultés relationnelles avec ses parents
Repli sur soi Addiction aux écrans
Absence de cadre familiale

© Family Ondes - Tous droits réservés

CONFÉRENCE/DÉBAT : IMPACT DES ÉCRANS SUR LA RELATION PARENTS/ENFANTS

RÈGLES ET ASTUCES **« ANTI-EXCÈS » ?**

- Monde réel
- Famille
- Education
- Ecoute
- Partage en famille
- Bienveillance
- Jeux
- Lecture
- Temps d'écran

Oser dire les choses et **arrêter d'envoyer un sms ou un mail.**

Apprendre comment fonctionnent nos **objets connectés**.

Ne se **connecter qu'en cas de besoin.**

Couper le wifi de la box à la maison et de tous les objets connectés.

Privilégier le **filaire.**

Ne pas interdire.

Dialoguer.

Poser un cadre.

Pas d'écran le matin.

Pas d'écran à table.

Pas d'écran avant de se coucher = ralentissement de la production de mélatonine (l'hormone du sommeil).

Motiver votre enfant à **faire des activités sportives ou culturelles** pour limiter le temps d'écran.

Participez à des activités avec lui pour vous **retrouver et créer le lien familial**.

Instaurer des **moments de repos et de partage** sans rien faire juste **se retrouver physiquement et émotionnellement.**

Instaurer des petits rituels comme lire avant de se coucher et pourquoi pas faire quelques minutes de méditation, les enfants adorent et les adultes aussi.

Responsabiliser votre enfant en montrant l'exemple, vous ne pouvez pas lui demander de faire ce que vous ne faites pas vous-même.

© Family Ondes - Tous droits réservés