

RECLAIMING CHILDHOOD

Empowering Parents to Improve Youth Mental Health

VIRGINIE SEMAINE SANS ÉCRAN 13-19 AVRIL



École

- Journal
- Cercles de lecture
- Expériences scientifiques pratiques
- Promenades dans la nature
- Art à la craie sur le trottoir
- Narration en partenariat
- Pausas musicales et mouvement



Parents

- Adoptez des habitudes saines en matière d'écran
- Faire une promenade
- Essayez la règle « pas de téléphone dans les chambres »
- Soirée de jeux en famille d'accueil
- Cuisiner un repas en famille
- Lire à voix haute
- Aller au parc
- Sortir avec des amis



Communautés

- Fêtes de quartier
- Randonnées en groupe
- Chasses au trésor
- Visites de bibliothèques et de musées
- Voyages dans les parcs nationaux et d'État
- Nettoyage communautaire
- Visites de marchés fermiers

VOUS POUVEZ AVOIR UN IMPACT, *SANS* ÉCRANS.



Santé physique

- L'utilisation intensive des écrans a été associée à des effets néfastes sur la santé, tels que de mauvaises habitudes de sommeil, de la fatigue et des symptômes d'anxiété et de dépression.
- Environ 1 jeune sur 6 souffre d'obésité



Santé mentale

- 60 % des utilisateurs les plus fréquents des médias sociaux déclarent avoir une santé mentale mauvaise ou très mauvaise
- 57 % des adolescentes déclarent être chroniquement désespérées ou tristes
- Le suicide est la deuxième cause de décès chez les 10 à 14 ans



Santé relationnelle

Les liens sociaux qui incluent le contact visuel libèrent de l'ocytocine, de la dopamine et d'autres substances chimiques cérébrales positives. Dans de nombreux cas, le contact visuel est essentiel à l'amélioration des relations.

PAS PRÊT À PASSER LA SEMAINE SANS ÉCRAN ? COMMENCEZ PAR UNE JOURNÉE !

POUR DES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES ET DES IDÉES DE PARTICIPATION, VISITEZ [RECLAIMCHILDHOOD.VIRGINIA.GOV](https://reclaimchildhood.virginia.gov)