



La boîte à électroniques

Bonne nuit à tous les écrans!

Objectif : Inculquez de bonnes habitudes de sommeil en utilisant une boîte pour ranger les appareils électroniques la nuit.

[Astuce] : Déterminez l'heure à laquelle vous mettrez les téléphones cellulaires, les tablettes, les ordinateurs portables et les jeux vidéos dans un endroit désigné à l'extérieur des chambres.

Pourquoi? La lumière bleue émise par l'écran d'un téléphone peut perturber les rythmes de sommeil. En éteignant les écrans 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher, on peut améliorer son sommeil et sa productivité pendant la journée.