

Power Down!



Canadians aged 12-17 years spend on average almost 8 hours every day in front of a screen
Screen time includes TV's, computers, gaming consoles, tablets and smartphones

Recommendations

No more than **2** hours of screen time every day
No more than **1** hour of screen time for kids 2 to 5 years of age
0 screen time under the age of 2



Reasons to limit screen time:



Increased weight:
associated with more snacking, making unhealthy food choices and being less active



Impaired learning:
lower reading scores and has a negative effect on language development



Disrupted sleep: lights and activity from screens near bedtime are associated with an increase in sleep problems



Affected Mental Health:
associated with attention problems, anxiety and depression



Interferes with relationships:
you disconnect from your surroundings and it takes away from face-to-face time

Try these screen-free activities:

Read a book
Visit a friend
Walk the dog
Ride a bike

Go on a nature hike
Turn on music and dance
Spend time with your family or friends

Play board games
Play your favorite sport
Go to the library
Walk, jog, or run



Tips for Healthy Screen Habits

- Set some basic rules
- Keep screens out of bedrooms
- Turn off electronics during mealtimes
- Be active
- Keep books, magazines and board games in the family room
- Try making "no screen day" once a week



www.5210.ca



Éteignez!



Au Canada, les gens âgés de 12 à 17 ans passent en moyenne près de 8 heures par jour devant un écran. Le temps d'écran comprend les téléviseurs, les ordinateurs, les consoles de jeux, les tablettes et les téléphones intelligents

Recommandations

Pas plus de 2 heures d'écran par jour

Pas plus de 1 heure d'écran par jour pour les enfants de 2 à 5 ans

0 temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans



Pourquoi limiter le temps d'écran?



Augmentation du poids: est associé au grignotage, à des mauvais choix alimentaires et à être moins actif



Affecte l'apprentissage: diminue les résultats en lecture et au développement du langage



Dérange le sommeil: la lumière des écrans, si utilisés avant le coucher, est associée à des troubles de sommeil



Affecte la santé mentale: est associé à des problèmes d'attention, d'anxiété et de dépression



Affecte les relations: mène à l'isolement et réduit les interactions avec les autres

Essayez ces activités sans écran:

Lire un livre
Visiter un ami
Marcher avec le chien
Faire du vélo
Partir en randonnée dans la nature

Faire jouer de la musique et danser
Passer du temps avec la famille et des amis
Jouer à des jeux de société

Pratiquer son sport préféré
Aller à la bibliothèque
Marcher, faire du jogging ou courrir



Trucs pour utilisation saine des écrans

- Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans
- Gardez les écrans hors de la chambre à coucher
- Turn off electronics during mealtimes
- Soyez actif
- Gardez des livres, des magazines et des jeux de société dans votre salon
- Organisez une « journée sans écran » une fois par semaine



www.5210.ca

