

Power Down!



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

Power down! No more than 2 hours of screen time per day

No more than **2** hours of screen time per 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.



Improves sleep:

Lights and activity from screens near bedtime are associated with an increase in sleep problems.



Improves relationships:

You will connect better with your surroundings and have more face-to-face time.



Improves mental health:

Less screen time can help with attention problems, anxiety and depression.

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.

Screen-free Activities

- Volunteer
- 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 friends or family
- Play board games
- Practice your favorite sport
- Go to the library
- Walk, jog, or run

Éteignez!



*A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimik*

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

Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran

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.



Améliore le sommeil :
la lumière des écrans, si utilisés avant le coucher, est associée à des troubles du sommeil.



Améliore les relations:
réduit l'isolement et augmente les interactions avec les autres.



Améliore la santé mentale:
diminuer le temps d'écran peut aider avec les problèmes d'attention, d'anxiété et de dépression.

Trucs pour utilisation saine des écrans

- Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- Gardez les écrans hors de la chambre à coucher.
- Éteignez les appareils électroniques durant les repas.
- Soyez actif.
- Gardez des livres, des magazines et des jeux de société dans votre salon.
- Organisez une « journée sans écran » une fois par semaine.

Activités sans écran

- Faire du bénévolat
- 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 courir