



Éteignez !

Pas plus de 2 heures d'écran par jour.

Pas plus de 1 heure d'écran 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 :
Réduire le temps d'écran peut aider avec les problèmes d'attention, d'anxiété et/ou de dépression.

Utilisation saine des écran

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

Le saviez-vous ? 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.

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 amis et famille
- Jouer à des jeux de société
- Pratiquer son sport préféré
- Aller à la bibliothèque
- Faire un bricolage
- Marcher, faire du jogging ou courir
- Méditer



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

www.5210.ca





Powder down!

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 linked with 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/or 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 having a “No Screen Day” once a week.

Did you know? Canadians aged 12-17 years spend on average almost 8 hours, every day in front of a screen.

Screen time includes televisions, computers, smartphones, gaming consoles, and tablets.

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 friends or family
- 📶 Play board games
- 📶 Practice your favorite sport
- 📶 Go to the library
- 📶 Make a craft
- 📶 Walk, jog, or run
- 📶 Meditate



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

www.5210.ca

