



# Power Down!



**No more than 2 hours of recreational screen time per day**

No more than 1 hour of screen time for children 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 to sleep problems.



### Improves relationships:

Increases frequency and quality of interactions with others and reduces isolation.



### Improves mental health:

Less screen time can improve concentration and can reduce anxiety and/or depression.

## Tips for healthy screen habits

- Set some basic screen time rules.
- Keep screens out of bedrooms.
- Turn off electronics during mealtimes.
- Be active.
- Keep books, magazines, and board games in the family room.
- Try going a day without screens once a week.

### Screen-Free Activities

- Read a book
- 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
- Do a mindfulness exercise

### DID YOU KNOW?

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



# Éteignez!

## Pas plus de 2 heures d'écrans récréatifs 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 est associée à des troubles de sommeil quand on les utilise avant le coucher.



### Améliore les relations :

Augmente la fréquence et la qualité des interactions avec les autres et réduit l'isolement.



### Améliore la santé mentale :

Réduire le temps d'écran peut améliorer la concentration et peut réduire l'anxiété et/ou la dépression.

## Trucs pour utiliser des écrans sainement

- Établissez quelques règles de base en matière de temps d'écran.
- 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.
- Essayez de passer une journée sans écrans, une fois par semaine.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

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

### Activités sans écran

- Lire un livre
- 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 un sport
- Aller à la bibliothèque
- Faire un bricolage
- Marcher, faire du jogging ou courir
- Faire une activité de pleine conscience

