

Relève le **DÉFI** avec ta famille et tes amis



Diminue ton temps passé devant les **écrans** tout en adoptant de saines habitudes pour **bouger plus!**

... **PRÊT?**



RAPPELONS-NOUS DES RECOMMANDATIONS!

 **MOINS DE 2 HEURES DE TEMPS D'ÉCRAN PAR JOUR**
PLUS DE 1 HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

Nom : _____

École : _____

Téléphone : _____

Colore de couleurs différentes les cases de **15 minutes** pour ton temps passé aux :



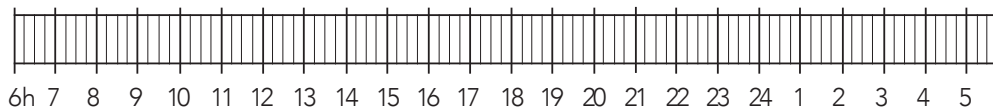
ACTIVITÉS PHYSIQUES
(bouger)



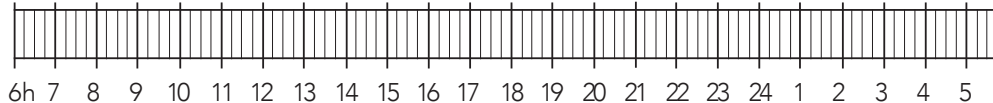
ÉCRANS
(de loisir)

TOTAL
CASES
A É

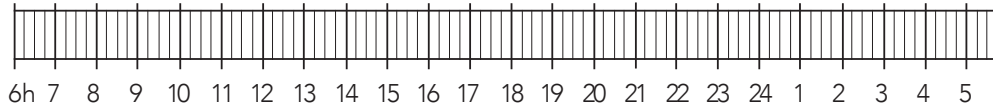
Lundi



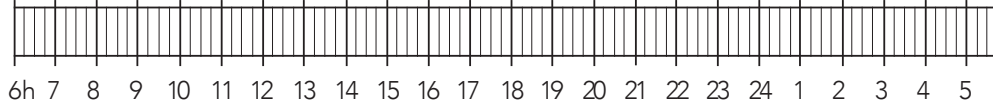
Mardi



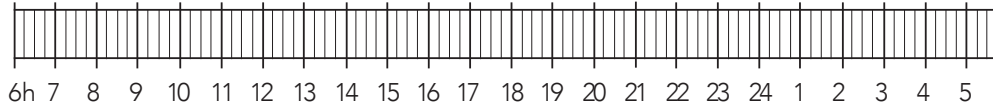
Mercredi



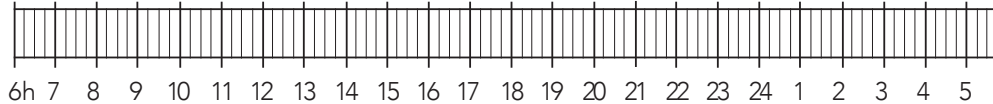
Jeudi



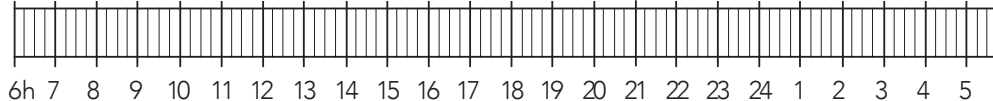
Vendredi



Samedi



Dimanche



Additionne le tout! ←

Activités physiques ____ ÷ 4 = ____ heures • **Écrans** ____ ÷ 4 = ____ heures

8 ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES ÉCRANS

P
A
U
S
E

Identifiez ensemble les astuces qui sont les plus pertinentes pour votre famille.



01 Évaluez votre temps en ligne.

Utilisez la fonctionnalité « temps d'écran » sur vos cellulaires et tablette, ou téléchargez une application comme SPACE. Puis, fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

05 Éteignez les écrans au moins une heure avant le coucher.

Et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!

02 Ayez une utilisation plus consciente.

Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps (respectez le temps prévu). Et n'utilisez qu'un seul appareil à la fois!

06 Prenez vos repas en famille sans écran.

Un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tous vont bien. Déposez les téléphones dans un panier pour être moins tentés.



03 Privilégiez du contenu de qualité.

Qu'il soit éducatif, divertissant ou rassembleur, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux.

07 Planifiez des activités sans écran ensemble.

Allez marcher ou faites du sport, jouez à un jeu de société, cuisinez, bricolez ou même jardinez... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au complet!

04 Faites le ménage des comptes de réseaux sociaux que vous suivez.

Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!



08 Soyez attentif aux autres, quand vous êtes en leur présence.

Et pour y arriver, posez vos écrans, histoire d'avoir une connexion de qualité.



PauseTonEcran.com

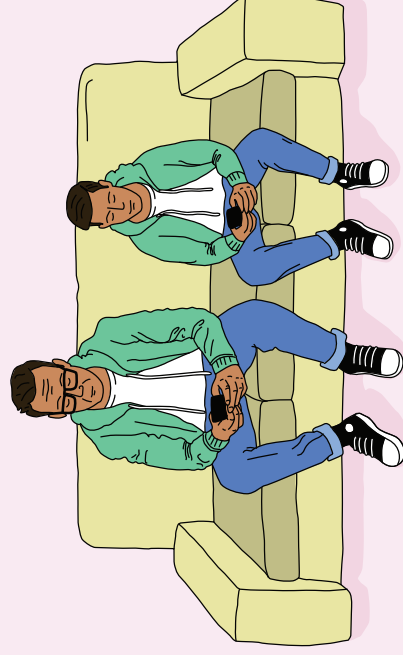
© Capsana 2022

L'équilibre en 3 points

- 1 Un temps limité
- 2 Un contenu de qualité
- 3 Des moments appropriés

Parents : des modèles pour les jeunes

- Donner l'exemple
- Établir des règles
- Parler avec son jeune
- Avoir une attitude ouverte et positive



Cell père.
Cell fils.