

Chemins vers les soins :

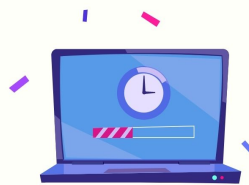
Conseils utiles pour réduire le temps
passé devant un écran pour les familles



Les enfants ne se souviennent pas de leur meilleur jour à regarder la télévision

Il existe de nombreuses études sur les effets négatifs du temps passé devant un écran, notamment sur la prise de poids, les problèmes de sommeil, de vision ainsi que sur le développement émotionnel. Le temps passé devant un écran est également associé à un risque accru de dépression, de mauvaise santé mentale ainsi que de mauvaise santé en générale. Bien que les écrans fassent partie de la culture d'aujourd'hui, la réduction du temps passé devant un écran, présente des avantages pour la santé.

Apprenez à gérer l'ennui - nous nous sommes habitués à l'idée que nous devons être continuellement stimulés. Nous devons apprendre à simplement nous arrêter et relaxer. Prenez le temps de rêvasser.



Les jeunes Canadiens passent en moyenne 13,1 heures par jour

91 % des Canadiens utilisent Internet à des fins
d'information, de communication et de divertissement

Les Canadiens de 18 à 34 ans passent en moyenne
13,1 heures de temps devant un écran par jour



La personne moyenne
déverrouille son iPhone
80 fois dans une journée.

11 heures

En moyenne, un
adolescent est devant un
écran, 11 heures de temps
par jour.



Saviez-vous que... Le cerveau
des enfants est encore en
développement et ils ont
besoin de temps pour
développer leur imagination
active et apprendre à se
concentrer. Les enfants de 2 à
5 ans ne devraient pas passer
plus d'une heure par jour devant
un écran.



10 astuces pour réduire le temps d'écran

1. Fixez des objectifs réalistes et donnez aux enfants un choix en leur proposant des options afin qu'ils ne voient pas cela comme une punition. Définissez combien de temps ils peuvent passer devant un écran, et offrez-leur la possibilité de choisir le moment de l'utiliser.
2. Planifiez plus d'activités – en personne avec vos amis et votre famille, des loisirs, des sports,
3. Et pas de périodes avec la technologie tout au long de la journée. La plupart des familles dînent avec la télévision allumée, essayez des dîners sans technologie
4. Désignez une ou plusieurs zones sans écran dans la maison – comme la salle de bain!
5. Désactivez les notifications sur votre téléphone
6. Passez à l'option nuances de gris – toutes ces applications colorées sont conçues pour déclencher le système de récompense de votre cerveau et vous faire vous sentir bien.
7. Associez-vous aux amis, à la famille et aux parents des amis de votre enfant afin que tout le monde soit sur la même longueur d'onde
8. Limitez ce qui se trouve sur votre écran d'accueil et ne conservez que ce que vous utilisez quotidiennement. Tout le reste est sur la 2e page – loin des yeux, loin du cœur.
9. Ajoutez des contrôles parentaux au téléphone de vos enfants pour équilibrer le temps d'écran
10. Définissez le temps passé devant l'écran comme une récompense - faites d'abord vos devoirs et vos tâches ménagères

Sources: rallyhealth.com, CanadianPaediatric Society, Brainbalancecenters.com and Alcon Canada

Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.