

Suis tes activités quand tu Éteins ton écran et joue!



Activité	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



Inscris le temps passé à jouer sans écran.

Joue, dessine ou va au parc.
Pense à ce que tu aimerais faire et inscris-le sur ce tableau.

Éteins ton écran et joue!

Tableau récapitulatif du temps d'écran

Inscris le nombre de minutes ou d'heures passées devant un écran



	Télé	Jeux vidéo	Portables	Ordi	Total par jour
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Judi					
Vendredi					
Samedi					

Âge	Nombre d'heures d'écran recommandé
Moins de 2 ans	Zéro ^{A,C}
2-4 ans	Moins d'une heure par jour ^A
5-17 ans	Pas plus de 2 heures de loisirs à l'écran par jour ^{A,B}

Sources :

- A. Société canadienne de physiologie de l'exercice : Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire
- B. Société canadienne de physiologie de l'exercice : Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes
- C. Canadian Pediatric Society's Position Statement on Screen Time and Young Children¹¹