

Avant, pendant et après Débranchons-nous

- 👉 Déplacez les téléviseurs vers des endroits moins visibles pour qu'ils soient moins tentants.
- 👉 Cachez la télécommande.
- 👉 Si vous ou vos enfants vous ennuyez, ne vous inquiétez pas parce que l'ennui peut entraîner la créativité et l'activité.
- 👉 Évitez d'avoir des téléviseurs dans la chambre des enfants. Le téléviseur dans la chambre peut nuire au sommeil, aux devoirs, à la lecture et même à la pensée de l'enfant!
- 👉 Prenez le souper loin du téléviseur. Au lieu de regarder la télé lorsque vous mangez, ayez de bonnes conversations avec votre famille.
- 👉 Limitez le nombre d'heures où vous et vos enfants regardez la télé et jouez à des jeux vidéo ou informatiques chaque jour. Limitez-vous à 1 heure, si possible.
- 👉 Choisissez ce que vous désirez regarder d'avance et évitez de faire du pitonnage.
- 👉 Incluez les enfants lors des activités ménagères comme le râtelage, le jardinage, le balayage, la préparation des repas et le pelletage.
- 👉 Débranchez-vous du câble ou diminuez votre nombre de canaux.
- 👉 Trouvez des activités dans votre communauté auxquelles vous et vos enfants pouvez participer afin d'être actifs.
- 👉 Soyez un bon modèle! Soyez actif *avec* vos enfants.
- 👉 Ayez une attitude positive. Ce défi est un bon point de départ vers une meilleure santé!