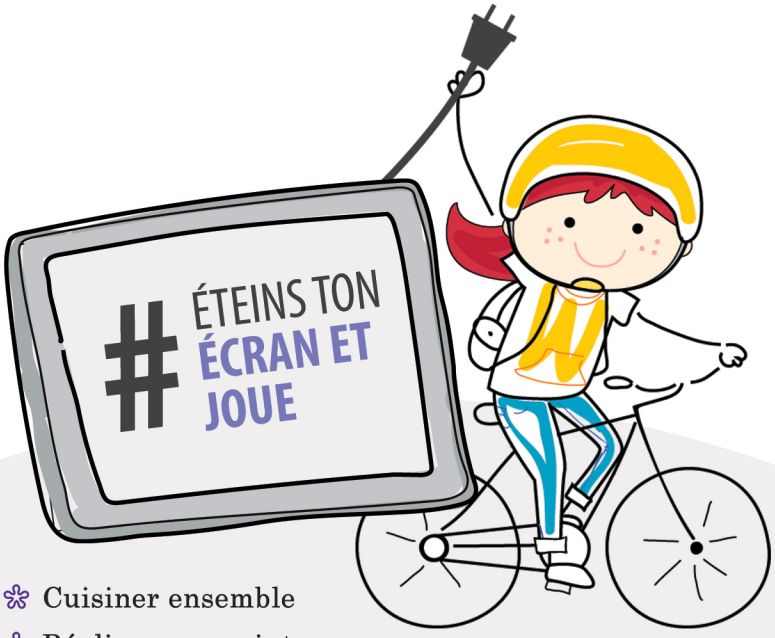

ACTIVITÉS EN FAMILLE SANS-ÉCRAN

- Cuisiner ensemble
- Réaliser une peinture
- Jouer à un jeu de société
- Faire des marionnettes avec de vieilles chaussettes et faire un spectacle de marionnettes
- Construire un fort dans votre salon
- Faire un casse-tête
- Regarder de vieilles photos et faire un album de souvenirs
- Jouer à cache-cache
- Observer les oiseaux
- Jouer aux cartes
- Peindre des galets
- Jouer avec un ballon de football, de basket-ball ou jouer au hockey de rue
- Faire des mots croisés
- Jouer aux charades
- Lire un livre
- Jouer au jeu de « l'espion »
- Faire une promenade dans la nature
- Aller à la piscine
- Faire des dessins à la craie sur le trottoir
- Apprendre à utiliser une boussole
- Allumer la radio et danser
- Faire voler un cerf-volant

COIN DES ACTIVITÉS MANUELLES

CLIQUEZ SUR LE LIEN « COMMENT-FAIRE »

Faire une chenille avec une boîte à oeufs

Faire une fusée avec une bouteille d'eau

Faire un chapeau de pirate en papier journal

Faire votre propre pâte à modeler

Faire une nouvelle craie de cire en faisant fondre vos vieilles craies brisées

MOINS QUE 25% DES ENFANTS AU CANADA RENCONTRENT CES LIGNES DIRECTRICES DE TEMPS D'ÉCRAN.

ÂGE	HEURES DE TEMPS D'ÉCRAN RECOMMANDÉES
Moins de 2 ans	Aucune
2 à 4 ans	Moins de 1 heure par jour
5 à 17 ans	Pas plus de 2 heures de temps loisirs par jour

Sources:
Canadian Society for Exercise Physiology's Canadian Sedentary Behaviour Guidelines
Canadian Society for Exercise Physiology's 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth
Canadian Pediatric Society's Position Statement on Screen Time and Young Children

ENFANTS EN SANTÉ
ACTION COMMUNAUTAIRE
TIMMINS-MISIWAY

Adapté avec la permission d'Action communautaire Enfants en santé de Comté de Middlesex