

GÉRER - PRENDRE CONSCIENCE - S'ADAPTER

#GPS

Saines habitudes de vie



Pause ton écran!



METS-TOI UNE LIMITE

- Détermine des zones sans écran.
- Choisis des moments pour fermer ton cell.
- Prévois des activités sans écran (lire, jeux de société, sport, etc.).

FAIS UNE LISTE :

- Des activités que tu aimes faire sans écran.
- Des ami(e)s et de la famille avec qui passer du temps.
- Des jeux et des passe-temps (casse-tête, dessins, etc.).
- Des tâches à accomplir (évite de procrastiner).

ÉVALUE-TOI

Combien de temps as-tu consacré aux écrans cette semaine? Fais-le bilan avec tes parents ou tes amis et essaie de t'améliorer!

Psssst! Le cell diminue ta motivation
et augmente ton anxiété.

