



Éducation Physique et à la santé

Les conséquences du temps d'écran chez les adolescents

Passer beaucoup d'heures devant un écran chaque jour a de nombreux effets négatifs sur notre santé. Mais qu'en est-il des conséquences sur les adolescents?

Comment limiter le temps d'écran ?

Proposer d'autres activités. Pour que cette limitation de temps d'écran ne soit pas pris pour une punition, l'enfant doit pouvoir faire d'autres activités. ...

Montrer l'exemple. ...

Partager et discuter. ...

Responsabiliser l'enfant.

Dépendance aux écrans : une addiction de l'ère numérique. Internet a créé de nouveaux types d'addictions aux jeux vidéo en ligne ou aux réseaux sociaux. ... Souvent due à un mal-être ou à un isolement social, cette addiction impacte parfois l'alimentation et le sommeil.

ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Plus de sept heures par jour, en moyenne. La situation est alarmante, car cela signifie que les jeunes font aussi moins d'activité physique. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire recommandent de **limiter à deux heures par jour le temps d'écran.**

**Pour la santé des jeunes :
2 heures d'écran
maximum par jour.**

Défi de la semaine :

Votre défi pour la semaine est de réaliser les 5 exercices suivants.

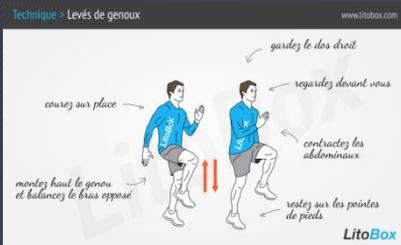
(Environ 3-4 fois durant la semaine) :

***Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée.**



Redressements assis

Faire le plus de redressements assis pendant 60 secondes



Levés de genoux

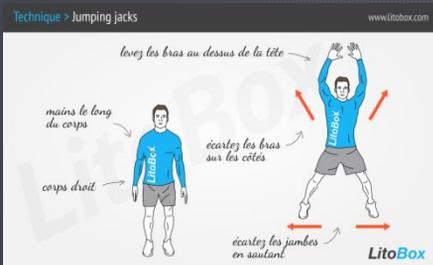
2 séries de 60 secondes

avec 2 minutes de repos entre tes séries



Fentes

Faire des séries de 20 fentes avec 2 minutes de repos entre tes séries



Jumping Jacks

2 séries de 60 secondes

avec 2 minutes de repos entre tes séries.



Pompes

Faire le plus de pompes pendant 30 secondes

Bonne semaine!
Jean-Pierre Stea

