



" ; fi m] v 1 u ; ; m
t b l b | v = o u v 1
1 _ b t 7 u ; m - m 7

" 1 _ o o t J -] ; 7 1 _ b t 7 u ; m - m 7 | ; ; m v - u ; v t t 7 ; ; t o r b m] : m v o l ; v
_ - u 7 | o 1 o m | u o t | _ ; b u b l r t v ; v 7 u ;] t - | ; | _ ; b u ; l o o m v 7 o u - v v ; v
o m u b v h v - m 7 1 o m v ; t ; m 1 ; v : \$; ; t b m b ; 7 - o n 7 | o u o b 7 o y m v o u ; | | _ ;
l - h ; _ ; - t | _ 1 _ o b 1 ; v o m t b m ; :

o r - u ; m | v 1 - m _ ; t r v ; | t b l b | v o m v 1 u ; ;

MANAGE screen use through plans, rules, and limits.

N u ; - | ; Family Media Plan to guide media use at home.

N ; r u ; v ; m | - m 7 ; m] -] ; 7 _ ; m v 1 u ; ; m v - u ; v ; 7 :) _ ; m ; ; u r e p e r s i s t s o r i n t e r f e r e s w i t h f a m i l y l i f e :
together and talk about the content.

N b v 1 o u -] ; l ; 7 b - l t | - v h b m] L v b m] F - | 1 _ b m] l o u ; | _ - m o m : v 1 u ; ; m l ; v r : 1 b - t t
when doing homework.

N ; - u m - 0 o - u ; m | - t 1 o m | u o t v - m 7 r u b - 1 v ; f i m] v

N - ; o u 1 _ b t 7 o u | ; ; m v _ - u ; | _ ; b u r - v v o u 7 v - m 7 t o] b m b m = o u l - o m b | _ o :
N \$ - t h - 0 o | - 1 1 ; r | - 0 t ; - m 7 m - 1 1 ; r | - 0 t ; o m t b m ; 0 ; _ - b o u :

Encourage MEANINGFUL screen use, so that it serves a purpose.

N | 7 - b t u o m ; v - m 7 b l r o u | - m | - 1 b ; v - _ ; - 7 o = v 1 u ; ; m o u 1 o m Y b 1 | _ ; m o

N ; t r 1 _ b t 7 u ; m - m 7 | ; ; m v 1 _ o o v ; - r r u o r u b - | ; 1 o m | ; m | - m 7 ; m l o u -] ; r u o] u - l v
- 1 b ; v | _ - | _ ; t ; - u m b m]] o - t v :

N ; - r - u | o = o u 1 _ b t 7 u ; m = v l ; 7 b - t b ; v : o u ; - l r t ; 7 r t -
and ask about their experiences online.

N v h o u 1 _ b t 7 = v v 1 _ o o t o u 1 _ b t 7 1 - u ; r u o b 7 ; u - 0 o | _ -
throughout the day.

MODEL healthy screen use, because children are watching you.

N ! ; b ; o u o m l ; 7 b - _ - 0 b | v - m 7 1 o m v b 7 ; u _ ; u ; o l b] _ t m 7 ; 7 l o b 1 h t - 1 b
changes.

N ; ; u | ; | o u v ; _ ; - 7 r _ o m ; v F ; - u 0 7 v _ b t ; 7 u b b m] 7 - t h b m] 7 f o]] b m] o u 0 b l
\$ _ ; v ; - u ; - 1 b ; v _ ; u ; o m ; ; 7 l o _ ; - u _ - | b v] o b m] o m - u] o m 7 ; l o o l m v 0 ; v - =

N m 1 o u -] ; 7 - b t > v 1 u ; ; m J = u ; ? l ; v 7 ; v r ; 1 b - t t 7 u b m] l ; - [y u - b m] | - u l b t m] l p ; m t
N \$ u m v 1 u ; ; m v o @ _ ; m m o l b m v ; 7 b m 1 t 7 b m] 0 - 1 h] u o m 7 \$ (: r t - b m] b 7 ; o] - l ; v o

N o b 7 v 1 u ; ; m v - | t ; - v | _ o u 0 ; = o u ; 0 ; 7 l ; - m 7 h ; ; r 7 ; b 1 ; v o l o t s ; 0 ; 7 u n o p l v :

Signs of trouble

Talk to your child's doctor if these signs persist or interfere with family life:

Complaints about being bored or unhappy without access to technology.

r r o v b o m - t 0 ; _ - b o
o u 1 o m Y b 1 | _ ; m o
t b l b | v o m v 1 u ; ; m l

Screen use interferes with sleep, school or face-to-face

o m v 1 u ; ; m v o u ; v ; 7

Screen use interferes b | _ b m J r ; u v o m F o Z
r t m 7 ; 7 l o b 1 h t - 1 b
or socializing.

- u ; m | v 1 - m ; m 1 o u -] ; u ; v r o m v b 0 t ; l ; 7 b - v ; 0 r - b m] - ; m o m 7] ; f i m] b
media habits.



Centre for Healthy Screen Use

AT THE CANADIAN PAEDIATRIC SOCIETY



Canadian Paediatric Society

_ ; - t | _ v 1 u ; ; m v ; : 1 r v : 1 -

05/2025