



Move

- Be active for at least one hour each day.
- Do activities you enjoy.
- Go outside.
- Sit less.



Sleep

- Sleep 8-10 hours each night.
- Don't bring your phone into your bedroom.
- Make a routine with consistent bed and wake-up times.



Socialize

- Be social with family and friends in person.
- Unplug and take regular breaks from your phone.

Regular physical activity, sleep, and socializing with family and friends help improve your physical and mental health.



- Sois actif au moins une heure par jour.
- Choisis des activités que tu aimes.
- Sors à l'extérieur.
- Réduis le temps passé assis.



- Dors 8 à 10 heures chaque nuit.
- Ne garde pas ton téléphone dans la chambre.
- Suis une routine avec des heures de coucher et de réveil régulières.



- Sois présent avec ta famille et tes amis.
- Débranche et fais des pauses régulières sans ton téléphone.

L'activité physique régulière, le sommeil et les interactions sociales avec la famille et les amis peuvent améliorer ta santé physique et mentale.