

Nom de l'enfant :

LES ÉCRANS C'EST BIEN, MAIS PAS TOUT LE TEMPS! TROUVE TON ÉQUILIBRE!



INFORMATIONS POUR LES PARENTS

DESCRIPTION DU PROJET

Pendant quelques jours, vous êtes invités à réfléchir à l'équilibre dans la vie de votre enfant. Pour être en santé et bien se développer, les activités de votre enfant dans une journée devraient être variées.

Activités physiques, jeux actifs, jeux calmes et le moins de temps d'écran possible font le mélange parfait pour une journée équilibrée. Les prochains jours serviront à explorer avec votre enfant la composition de ses journées!



60%

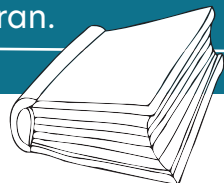
des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans ne font pas 60 minutes d'activité physique par jour.



STATISTIQUES CHOCS

50%

des jeunes passent plus de deux heures par jour devant un écran.



IL FAUT MISER SUR L'ÉQUILIBRE!

C'EST LA CONSOMMATION EXCESSIVE QUI EST NÉFASTE.

POUR EN SAVOIR PLUS



recit.org/ul/qoo

TYPES D'UTILISATION DES ÉCRANS

Pour l'essentiel

- Faire des recherches pour les études;
- Travaux scolaires sur l'ordinateur;
- Vérifier la météo ou l'état des routes;
- Consulter l'horaire de la piscine municipale; etc.

Pour le loisir

- Applications ou réseaux sociaux comme Facebook, Snapchat ou divers jeux;
- Films ou émissions à la télévision;
- Jeux vidéos sur console et en ligne; etc.



TROP D'ÉCRAN PEUT ENTRAINER...

MOINS DE

- mémoire
- concentration
- quantité et qualité du sommeil
- développement des habiletés motrices et sociales
- pratique d'activité physique

PLUS DE

- variations de l'humeur
- stress

BOUGER PLUS PEUT ENTRAINER ...

- cerveau plus actif
- meilleure attention en classe
- sentiment de bien-être
- qualité du sommeil
- bienfaits sur la santé en général
- meilleure gestion des émotions et du stress
- relations harmonieuses avec les autres



JEUX EN FAMILLE

Sauras-tu trouver le mot secret caché dans cette grille?

C	U	I	S	I	N	E	R	C
T	E	Q	S	U	J	E	U	A
A	R	T	P	A	R	C	I	S
B	L	I	O	D	Y	S	B	S
L	I	V	R	E	O	K	A	E
E	B	E	T	S	G	I	L	T
T	E	L	E	S	A	B	L	E
T	R	O	F	I	L	M	O	T
E	C	R	A	N	S	E	N	E

- ART
- BALLON
- CASSE-TÊTE
- CUISINER
- DESSIN
- ÉCRANS
- FILM
- JEU

- LIVRE
- PARC
- SABLE
- SKI
- SPORT
- TABLETTE
- TÉLÉ
- VÉLO
- YOGA

Réponse : _____

Réponse : équilibre

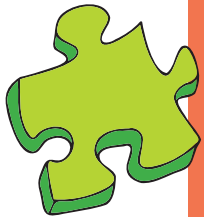
REGARD SUR TES HABITUDES

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nomme deux activités physiques que tu pratiques:

Trouves-tu que tu bouges assez dans une journée?

- Oui
- Non
- Ça dépend des jours!



ACTIVITÉS CALMES

Nomme deux activités calmes que tu aimes:

Quand prends-tu le temps de faire des activités calmes?

- Tous les jours
- De temps en temps
- Presque jamais

ACTIVITÉS SUR L'ÉCRAN

Nomme deux activités que tu fais sur les écrans:

Quand vient le temps de décrocher c'est ...

- Super facile
- Une négociation
- La fin du monde

REGARD SUR MON ÉQUILIBRE !

- Jeux actifs (jouer dehors, sport, promenade)
- Jeux calmes (lecture, jeux de société, dessin)
- Écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo)

Colorie les carrés avec la couleur associée à l'activité que tu fais.
Par exemple, pour une balade à vélo de 30 minutes,
tu peux colorier 2 carrés verts!

1 CARRÉ = 15 MINUTES

JEUDI

AVANT L'ÉCOLE

LE MIDI

APRÈS L'ÉCOLE

LE SOIR

VENDREDI

AVANT L'ÉCOLE

LE MIDI

APRÈS L'ÉCOLE

LE SOIR

SAMEDI

AVANT MIDI

APRÈS MIDI

LE SOIR

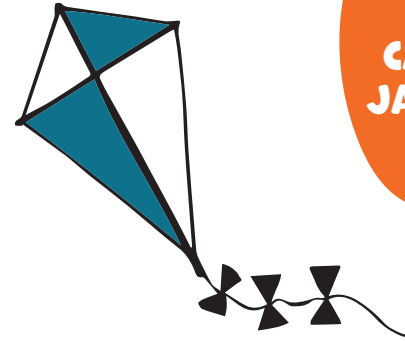
DIMANCHE

AVANT MIDI

APRÈS MIDI

LE SOIR

CALCULE LE NOMBRE DE CARRÉS ROUGES, JAUNES ET VERTS

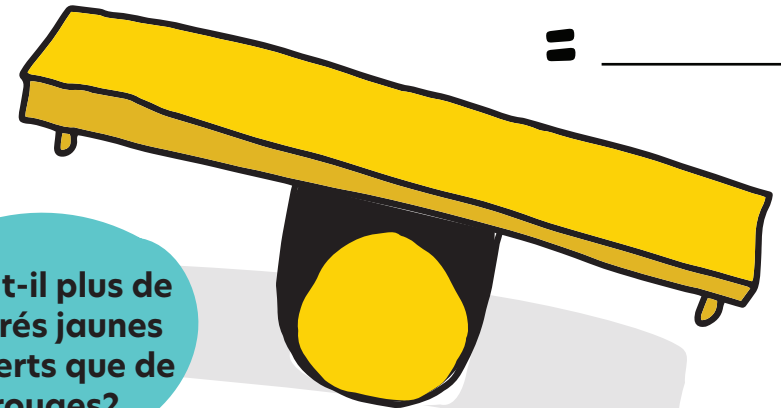


+ ■ _____

■ _____

= _____

Y a-t-il plus de carrés jaunes et verts que de rouges?



Quelle couleur prend le plus de place dans ta journée?

- Rouge (temps d'écran)
- Jaune (jeux calmes)
- Vert (jeux actifs)



ENSEMBLE ON PASSE À L'ACTION!

Voici quelques trucs pour une approche équilibrée de la gestion des écrans :

- Privilégiez les aires communes pour l'utilisation des écrans
- Désignez des zones et des moments "sans écran" à la maison
- Diminuez graduellement le temps passé sur les écrans

SOYEZ PRÊT À DONNER L'EXEMPLE

4 PAS

POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE :

PAS D'ÉCRANS



le matin



pendant
les repas



avant de
s'endormir



dans la
chambre de
l'enfant

PROPOSITIONS DE GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

0-5 ans	6 à 11 ans	12 ans et +
Le moins de temps possible, car il y a un impact sur le développement des habilités générales.	Proposition d'utiliser des "jetons de temps" afin de matérialiser le temps passé devant les écrans.	On en discute ensemble... On "négocie" le meilleur moment et la durée en tenant compte de ses besoins.
On priorise les émissions et applications interactives... et on s'y intéresse!	On établit des limites claires qu'on fait respecter. On s'intéresse à ses jeux et l'âge recommandé.	On aborde les notions de "citoyen numérique", la gestion des réseaux sociaux, la vie réelle vs la vie virtuelle, etc.

Inspiré de l'initiative Adopte le 7 des partenaires de COSMOSS Matapédia, une idée originale de Marie-Noël Gagné, enseignante d'éducation physique au CSSMM de la Matapédia