



LA MATAPÉDIA
COSMOSS

Pour que chaque **jeune**
développe son **potentiel**

Relève
le

DÉFI

avec ta famille et tes amis



Diminue ton temps passé devant les **écrans**
tout en adoptant de saines habitudes pour **bouger plus!**

... **PRÊT?**

PARTEZ!

Nom : _____



Initiales du parent

SEMAINE

MINI-DÉFI PARENT



L'implication des parents fait la différence!

Allez REJOINDRE notre groupe Facebook : **ADOPTE LE 7** pour suivre le projet et vous outiller davantage sur le sujet.

...Mais ensuite, on lâche l'écran de notre tablette ou téléphone! :)

QU'EST-CE QU'ADOPTE LE 7 ?

Pendant 7 semaines, ta famille et toi en apprendrez plus sur l'impact des écrans et de l'activité physique sur nos vies. Tu apprendras par diverses activités, quiz et mini-défi à te connaître plus et tu seras ensuite prêt à relever le **GRAND DÉFI de la 7^e semaine** :

FAIRE : UN MAXIMUM DE 7 HEURES DE TEMPS D'ÉCRAN
UN MINIMUM DE 7 HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POURQUOI LE CHIFFRE 7 ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE = Plus d'une heure par jour soit 7h par semaine¹

Il est recommandé aux jeunes de 5 à 17 ans de faire, chaque jour, au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

TEMPS D'ÉCRAN = Moins d'une heure par jour soit moins de 7h par semaine²

Bien que la surconsommation des écrans soit néfaste pour certaines raisons, les écrans sont très présents dans la vie actuelle.

Il faut miser sur l'**équilibre**. C'est la consommation excessive qui est néfaste.

¹ Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

² Plusieurs sources telles qu'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine

MINI-JEU EN FAMILLE



Dessine une activité que tu aimes faire seul, avec ta famille ou tes amis :



Initiales du parent

SEMAINE

POUR EN APPRENDRE + SUR LES ÉCRANS:



Consultez le **groupe Facebook "Adopte le 7"** pour voir les activités proposées dans les écoles participantes!

...Mais ensuite, on lâche l'écran de notre tablette ou téléphone! :)



FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LE TEMPS PASSÉ SUR LES 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.

STATISTIQUES-CHOC!

51% des jeunes canadiens de 5 à 11 ans dépassent les recommandations de maximum 2 heures de temps d'écran de loisir par jour! ¹

65% des enfants canadiens de 5 à 17 ans ne font pas 60 minutes d'activités physiques d'aérobic par jour! ¹

Quand on parle des écrans, on inclut le temps de loisir passé durant 24 heures devant la télévision, les jeux vidéo, les tablettes, les cellulaires, les iPod, etc.



¹ Bulletin ParticipACTION 2018

MINI-QUIZ DU JEUNE



1. Quels sont les **3 écrans** que tu utilises le plus?

- _____
- _____
- _____

2. Coche l'écran que tu préfères de la question 1.

3. Pourquoi préfères-tu celui-là?

4. En général, quel type d'écran utilises-tu le **plus souvent?**

- Écran pour le loisir Écran pour l'essentiel





Initiales du parent

SEMAINE

CAPTURE D'ÉCRAN DE TES HABITUDES

Matin

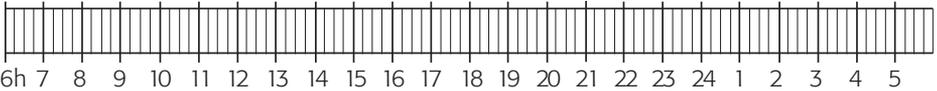
AM

PM

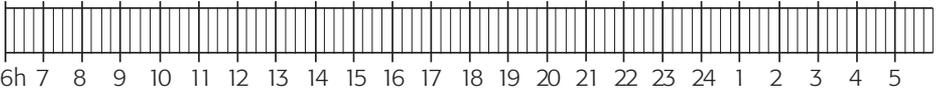
Soirée

Nuit

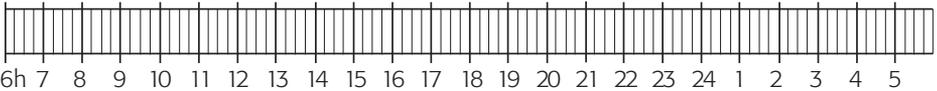
Lundi



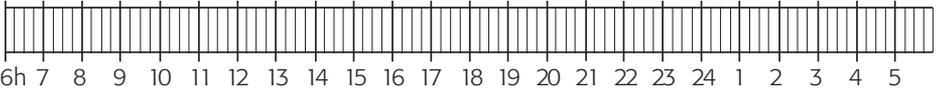
Mardi



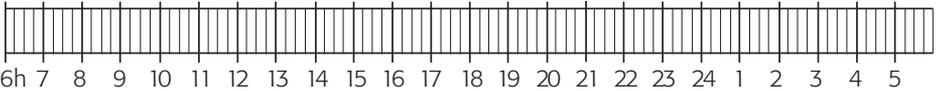
Mercredi



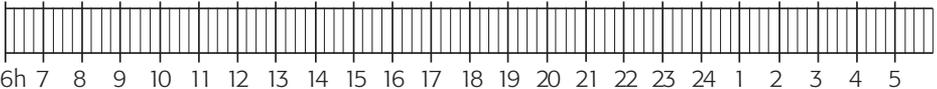
Jeudi



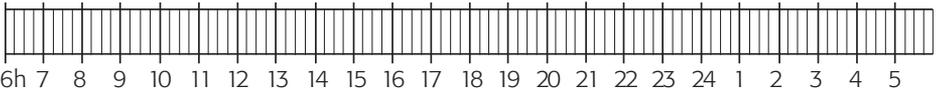
Vendredi



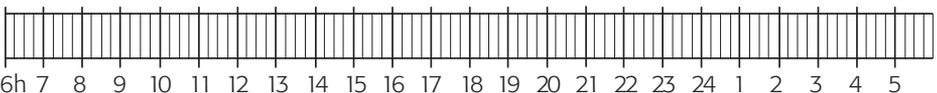
Samedi



Dimanche



Une journée au choix de maman ou papa : _____

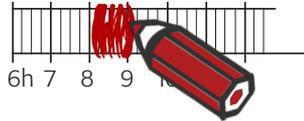


EXPLICATIONS

Colore les **15 minutes** que tu passes **DEVANT UN ÉCRAN** pour le loisir!

Voici un exemple : **Samedi**

→ _____ cases



ici, Thomas a joué à la tablette après son déjeuner de 8h à 9h15!

→ _____ cases

À la fin de sa journée, Thomas va compter ses **cases coloriées** et les inscrire au bout de la ligne de la journée!

À la fin de la semaine, il additionnera toutes les cases !

→ _____ cases

LE DANGER DES ÉCRANS

Le danger est simplement d'en faire une utilisation **excessive!** Cela peut avoir un impact sur :

MOINS DE :

- mémoire
- concentration

PLUS DE :

- variation de l'humeur
- stress
- quantité et qualité du sommeil
- développement des habiletés motrices et des habiletés sociales
- pratique d'activité physique, etc.

Additionne le tout :

_____ cases totales ÷ 4 = _____ heures passées sur les écrans cette semaine

1 à 7 heures

8 et 9 heures

10 heures et plus.....!



Initiales du parent

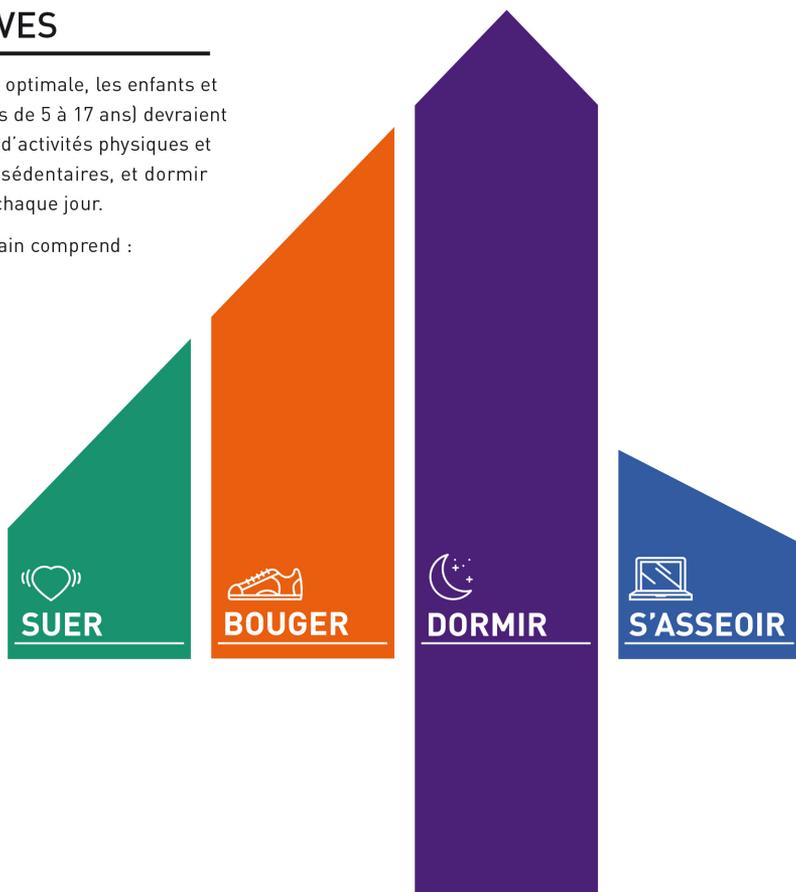
SEMAINE

UNE JOURNÉE TYPE!

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

MINI-QUIZ DU JEUNE



1. Quelles sont les **3 activités physiques** que tu pratiques le plus?

2. Coche l'activité que tu préfères de la question 1.

3. Pourquoi préfères-tu celle-là?



ACTIVITÉS SPÉCIALES À L'ÉCOLE!

Consultez le **groupe Facebook "Adopte le 7"** pour voir les activités proposées dans les écoles participantes!
...Mais ensuite, on lâche l'écran de notre tablette ou téléphone! :)





Initiales du parent

SEMAINE

CAPTURE D'ÉCRAN DE TES HABITUDES

Matin

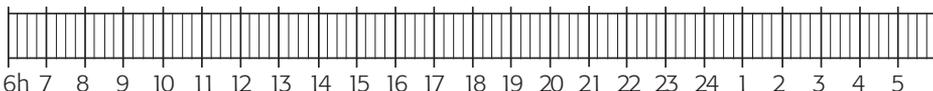
AM

PM

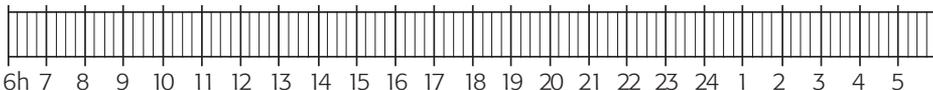
Soirée

Nuit

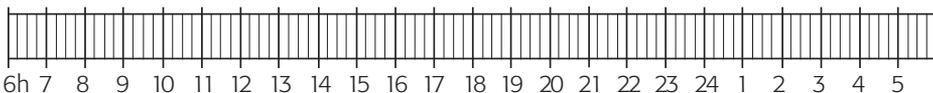
Lundi



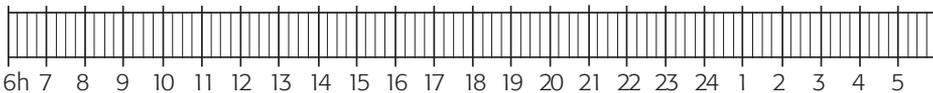
Mardi



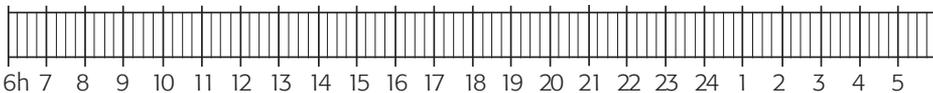
Mercredi



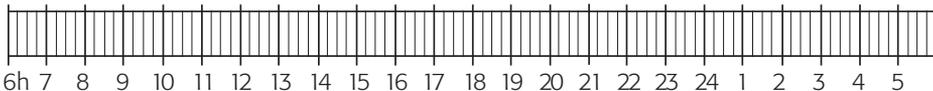
Jeudi



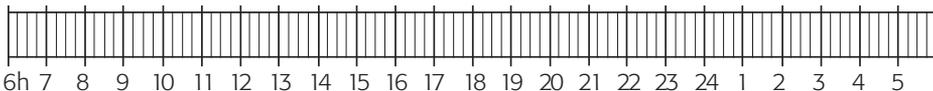
Vendredi



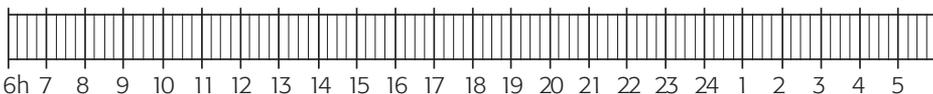
Samedi



Dimanche



Une journée au choix de maman ou papa : _____





EXPLICATIONS

Colore les **15 minutes** que tu passes **À BOUGER ET SUER!**
(Voir l'exemple de la semaine 3 pour vous rappeler comment on remplit les cases)

→ ___ cases



LES BIENFAITS DE BOUGER ←

L'activité physique est très importante à l'intérieur d'une **vie équilibrée!**

Cela peut avoir un impact sur :

- 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
- facilite les relations avec les autres, etc.

Additionne le tout :

_____ cases totales ÷ 4 = _____ heures passées à bouger et suer cette semaine

1 à 4 heures

5 et 6 heures

7 heures et plus.....



Initiales du parent

SEMAINE

MINI-DÉFI (PRATIQUE DU GRAND DÉFI)

Colore de couleurs différentes les cases de **15 minutes** pour ton temps passé aux :



ACTIVITÉS PHYSIQUES
(bouger et suer)

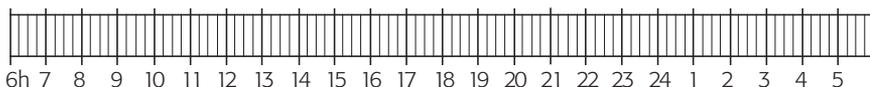


ÉCRANS
(de loisir)

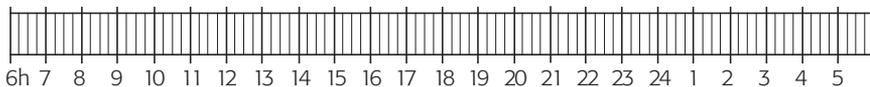
TOTAL
CASES

A **É**

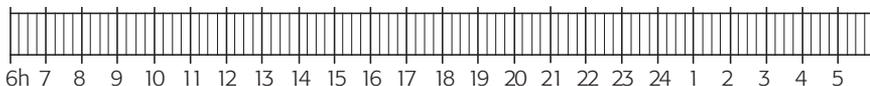
Lundi



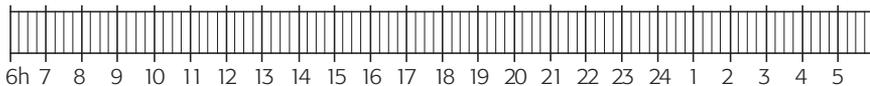
Mardi



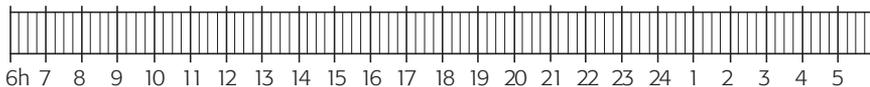
Mercredi



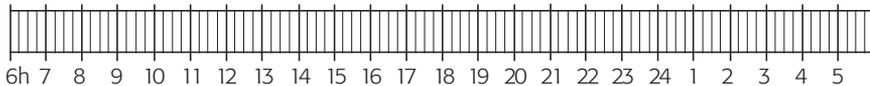
Jeudi



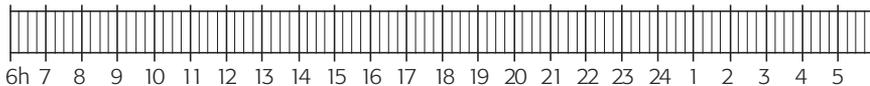
Vendredi



Samedi



Dimanche



Additionne le tout!



Activités physiques ____ ÷ 4 = ____ heures • **Écran** ____ ÷ 4 = ____ heures

MINI-QUIZ DU JEUNE



Selon toi, quels sont les **risques** de passer trop de temps devant les écrans ?

Te considères-tu comme une **personne active** physiquement ? oui
 non

Pourquoi ?

Quelle sera ta **plus grande barrière** pour réaliser ton GRAND défi?

Quelle **stratégie** vas-tu utiliser pour réaliser ton GRAND défi ?

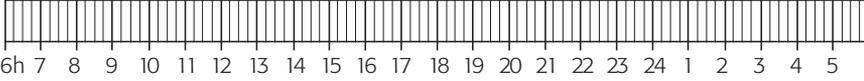
+ de 7h
actif
et
- de 7h
écran
pour la
semaine



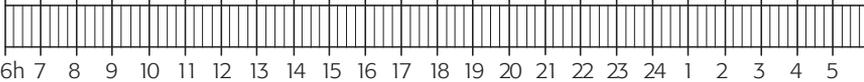
BON SUCCÈS POUR TON MINI-DÉFI!

GRAND DÉFI POUR LE PARENT

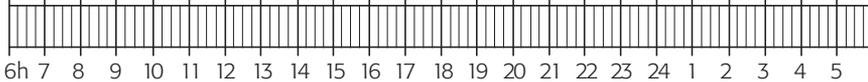
Journée de semaine



Journée de semaine



Journée de fin de semaine



TOTAL
CASES

A	É



Activités physiques ____ ÷ 4 = ____ heures • Écran ____ ÷ 4 = ____ heures

SUITE À TON GRAND DÉFI

Que **penses-tu** de tes résultats?

Que penses-tu de l'idée d'**Adopter le 7** pour toute ta vie?

BRAVO!

BILAN DE VOS EXPÉRIENCES

INCLUS DANS LA SEMAINE N°7



RAPPELONS-NOUS DES RECOMMANDATIONS!

MOINS DE 2 HEURES DE TEMPS D'ÉCRAN PAR JOUR

PLUS DE 30 À 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

CONSEILS ET TRUCS



Commencez par appliquer les **7 PETITS PAS** vers de nouvelles habitudes de vie.

 <p>Pas d'écrans le matin</p>	 <p>Pas d'écrans pendant les repas</p>	 <p>Pas d'écrans avant de s'endormir</p>	 <p>Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant</p>
 <p>Bouger à l'extérieur tous les jours</p>	 <p>Mettre l'accent sur le plaisir de bouger</p>	 <p>Se déplacer en vélo ou à la marche</p>	

e-Enfance



N'hésitez pas à communiquer avec la **LigneParents**

1 800 361-5085

C'est confidentiel et professionnel, 24 heures et 7 jours sur 7!