

# Démarrage rapide

## 4<sup>e</sup> année

- 1** Le passeport *Sois futé, écran fermé!* est un cahier d'exercices destiné aux élèves de 4<sup>e</sup> année. Il comprend des activités de courte durée à être complétées dans un délai de deux semaines.
- 2** Faites parvenir aux parents la *Lettre d'information* en guise d'introduction au programme ainsi que les *Informations générales* concernant le programme (annexes 14 et 15). La collaboration des parents est souhaitée afin d'optimiser les résultats à long terme. Il est donc important de bien les informer.
- 3** Parcourez le Guide de l'enseignant; vous y trouverez toutes les informations nécessaires à votre travail avec les élèves. Jetez un coup d'œil rapide aux différentes sections du présent Guide afin de mieux vous y retrouver.
- 4** Vous pouvez introduire le programme *Sois futé, écran fermé!* en questionnant les élèves sur ce qu'ils savent déjà au sujet des écrans (exemple: les types d'écrans et leurs fonctions). D'autres exemples de questions vous sont proposées au Jour 1 du Guide de l'enseignant.  
  
De plus, présentez aux élèves l'objectif du programme (voir la section 1). Un élève à qui l'on présente les objectifs des activités à réaliser sera plus motivé puisqu'il connaîtra les raisons pour lesquelles il doit faire le travail demandé.
- 5** Faites parvenir aux parents les passeports des élèves chaque jour de la semaine du programme, car ils contiennent des activités à compléter à la maison. Chaque jour, les élèves demanderont à leurs parents de prendre connaissance du message concernant le temps d'écran et d'apposer leurs initiales dans l'encadré. Rappelez aux élèves de rapporter leur passeport à l'école le lendemain.
- 6** Profitez de l'occasion pour enrichir les connaissances des élèves quant aux divers aspects des écrans, soit le temps d'écran recommandé, les impacts des écrans sur notre vie, etc. Le présent Guide comprend des conseils pédagogiques ainsi que les réponses aux questions les plus fréquemment posées par les élèves (voir FAQ dans la section 1).
- 7** Annoncez aux élèves le défi qu'ils seront invités à relever, soit de passer une journée entière sans écran, dès le réveil et jusqu'au moment d'aller au lit. Rassurez-les en leur disant que des moyens pour y arriver leur seront proposés.

**Les activités proposées chaque jour sont de courte durée. Pour une vue d'ensemble de chacune d'elles, jetez un coup d'œil au résumé des activités. Vous y trouverez la durée prévue ainsi que le temps de préparation nécessaire. Prévoyez environ 5 minutes de préparation pour chaque activité.**



## Les activités de 4<sup>e</sup> année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
<b>Jour 1</b>	Les écrans et moi	30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présenter le sujet, le temps d'écran à des fins récréatives, et expliquer aux élèves ce qu'il signifie. C'est le thème central des activités <i>Sois futé, écran fermé!</i></li> <li>Rassembler les informations de base concernant le niveau de consommation de temps d'écran de vos élèves. Le jour 10, les élèves seront appelés à comparer leur graphique <i>Mode de vie</i> du Jour 1 avec celui du Jour 10.</li> </ul>
			
<b>Jour 2</b>	Révision du temps d'écran	20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Annoncez que le maximum de temps d'écran recommandé chaque jour est de moins de 2h.</li> <li>Demander aux élèves de comparer leur temps d'écran personnel typique et celui de la journée d'hier avec le temps d'écran maximum recommandé.</li> </ul>
			
<b>Jour 3</b>	Mon imagination	20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser l'imagerie mentale pour permettre aux élèves de réaliser que leur corps réagit différemment lorsqu'ils sont devant un écran ou lorsqu'ils pratiquent une activité physique.</li> <li>Introduire le concept de mode de vie équilibré, qui comprend le temps d'écran.</li> <li>Aider les élèves à préparer leur plan en vue du Défi <i>Un jour sans écran</i>.</li> </ul>
			
<b>Jour 4</b>	Défi <i>Un jour sans écran</i>	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager les élèves à faire l'expérience d'une journée complète sans temps d'écran à des fins récréatives.</li> </ul>
			

## Les activités de 4<sup>e</sup> année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
<b>Jour 5</b>	Résultat du Défi et définition des objectifs de <b>TROQUER 30</b>	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter avec les élèves du Défi qui a eu lieu le jour précédent, leurs expériences, y compris les réactions de leurs parents, frères et sœurs.</li> <li>• Inviter les élèves à discuter des avantages et des inconvénients de leur journée sans écran.</li> <li>• Aider les élèves à planifier 3 journées entières au cours desquelles ils s'engagent à diminuer leur temps d'écran.</li> </ul>
			
<b>Jours 6, 7 et 8</b>	<b>TROQUER 30</b> - Objectifs	plus ou moins 10 minutes chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager les élèves à échanger 30 minutes de temps d'écran à des fins récréatives contre 30 minutes de temps actif, avant ou après l'école.</li> </ul>
			
<b>Jour 9</b>	<b>TROQUER 30</b> - Réflexion	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider les élèves à porter un regard introspectif sur leur vie et leurs activités comportant des écrans et celles n'en comportant pas, plus spécifiquement les activités physiques.</li> </ul>
			
<b>Jour 10</b>	À propos du mode de vie et célébration (facultatif)	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider les élèves à identifier les changements qu'ils ont apportés à leur mode de vie depuis le Jour 1.</li> <li>• Revoir les éléments d'un mode de vie sain et équilibré.</li> </ul>
			

# SOIS FUTÉ ÉCRAN FERMÉ

## Section 4 - Passeport de 4<sup>e</sup> année - Guide de l'enseignant

S'il faut beaucoup de temps pour acquérir de bonnes habitudes, il en faut tout autant pour changer les mauvaises. Le modèle proposé dans ce programme vise à renforcer, par l'apprentissage et les exercices pratiques, la façon dont les élèves gèrent la quantité et la qualité du temps qu'ils passent devant les écrans à des fins récréatives.

Le programme *Sois futé, écran fermé!* se déroule dans un environnement conçu de manière à inciter tous les élèves de l'école, de même que les enseignants, à modifier leurs habitudes en les encourageant à y participer activement. La 4<sup>e</sup> année est une année importante car non seulement les élèves apprennent à reconnaître les principes énoncés au programme pendant la semaine de la sensibilisation, mais ils mettent en pratique leurs objectifs de réduction du temps d'écran pendant une semaine complète lors du Défi *Un jour sans écran*. Les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année approfondissent leurs connaissances par des exercices en classe et à faire à la maison.

- Chaque activité journalière nécessite environ 15 à 20 minutes, selon le temps de discussion en classe.

Il est recommandé, mais non exigé, que le Jour 1 soit un lundi. En commençant un lundi, une des journées de **TROQUER 30** tombe un week-end, là où la consommation de temps d'écran est généralement plus grande.

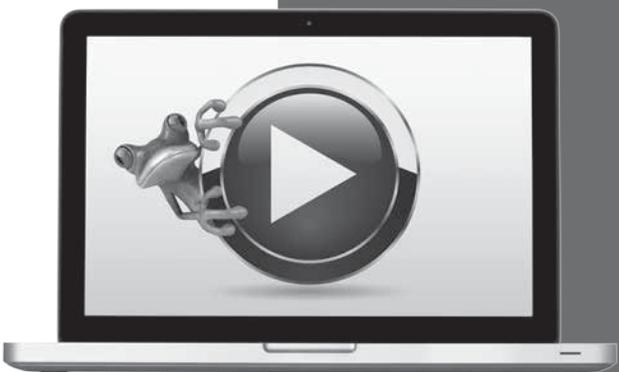
1 <sup>ère</sup> semaine : Semaine de la sensibilisation (4 <sup>e</sup> année)		2 <sup>e</sup> semaine : Semaine de l'action (4 <sup>e</sup> année)	
Jour 1	Les écrans et moi	Jour 6	<b>TROQUER 30</b> - Objectifs
Jour 2	Révision du temps d'écran	Jour 7	<b>TROQUER 30</b> - Objectifs
Jour 3	Mon imagination	Jour 8	<b>TROQUER 30</b> - Objectifs
Jour 4	Défi <i>Un jour sans écran</i>	Jour 9	<b>TROQUER 30</b> - Réflexion
Jour 5	Résultat du Défi et définition des objectifs de <b>TROQUER 30</b>	Jour 10	À propos du mode de vie et célébration (facultatif)

## Temps d'écran à des fins récréatives

En règle générale, les enfants passent du temps devant un écran à des fins récréatives :

- (i) avant et après l'école, entre l'heure du souper et le moment d'aller au lit les soirs de la semaine et
- (ii) les fins de semaine.

À moins d'indication contraire dans le matériel distribué aux élèves, le temps d'écran désigne le temps passé devant un écran à des fins récréatives, c'est-à-dire précisément au moment où les enfants devraient être encouragés à faire des choix quant à la façon dont ils occupent leurs temps libres. Le temps d'écran à des fins récréatives ne comprend pas le travail à l'écran lorsque l'enfant est à l'école ni celui nécessaire aux travaux scolaires.



# Jour 1

## Les écrans et moi

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



30 minutes

### Mathématique, science et technologie

#### Mathématique

#### Savoirs essentiels

- Collecte, description et organisation de données à l'aide de tableaux
- Interpréter des données à l'aide d'un diagramme à bandes

### Enseignement

#### Introduction

- Définissez ce qu'est un écran. Relevez ensuite les types d'écrans qui se retrouvent dans notre vie quotidienne. Exemples de types d'écrans: télévision, ordinateur, tablette électronique, GPS, cellulaire, etc.
- Questionnez les élèves quant aux types d'écrans qu'ils utilisent lorsqu'ils ne sont pas à l'école. Les réponses devraient comprendre les ordinateurs, les télévisions, les appareils électroniques portatifs, etc.
- Demandez aux élèves de vous dire pourquoi ils aiment ces types d'écrans. De plus, questionnez-les sur les types d'activités auxquelles ils s'adonnent quand ils utilisent les écrans. Exemples: visionner un film, écouter de la musique, etc.
- Demandez aux élèves de parler de leurs activités qui ne comportent aucun écran et de dire pourquoi ils aiment ces activités.

#### Question 1

- Demandez aux élèves de répondre à la question 1 et encouragez-les à y répondre le plus spontanément possible.

#### Question 2

- Avant l'arrivée des élèves, revoyez les directives concernant le graphique Mode de vie à la page suivante.
- Expliquez aux élèves que le graphique Mode de vie est un outil conçu pour les aider à s'interroger sur la façon dont ils occupent leur temps dans une journée.
- Présentez la légende et par la suite, les diapositives 1 et 2, sans toutefois spécifier lequel des deux modes de vie illustrés est le plus sain.
- a) Demandez aux élèves d'évaluer le temps consacré à chaque activité mentionnée et de répondre à la question a) de leur passeport.
- b) Déterminez le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur passeport. Rappelez-leur qu'ils doivent colorier les 24 cases de leur graphique.
- c) et d) Les élèves colorient la légende et complètent l'activité.

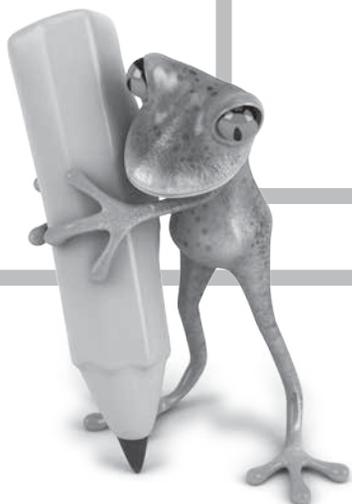


**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

- e) Expliquez aux élèves que le temps actif comprend une variété d'activités (voir la légende à la page suivante ainsi que les définitions à l'annexe 1).
- Demandez aux élèves de noter leurs 3 activités physiques préférées.

#### Exercice à faire à la maison

- Expliquez à quoi sert le tableau (calculer le temps passé devant un écran, s'il y a lieu, depuis le retour à la maison jusqu'au moment d'aller au lit) et comment le compléter. Précisez que l'écran peut être celui d'un ordinateur, de la télévision ou d'un appareil électronique portable.
- Suggérez aux élèves de consulter leurs parents, frères et sœurs si nécessaire.



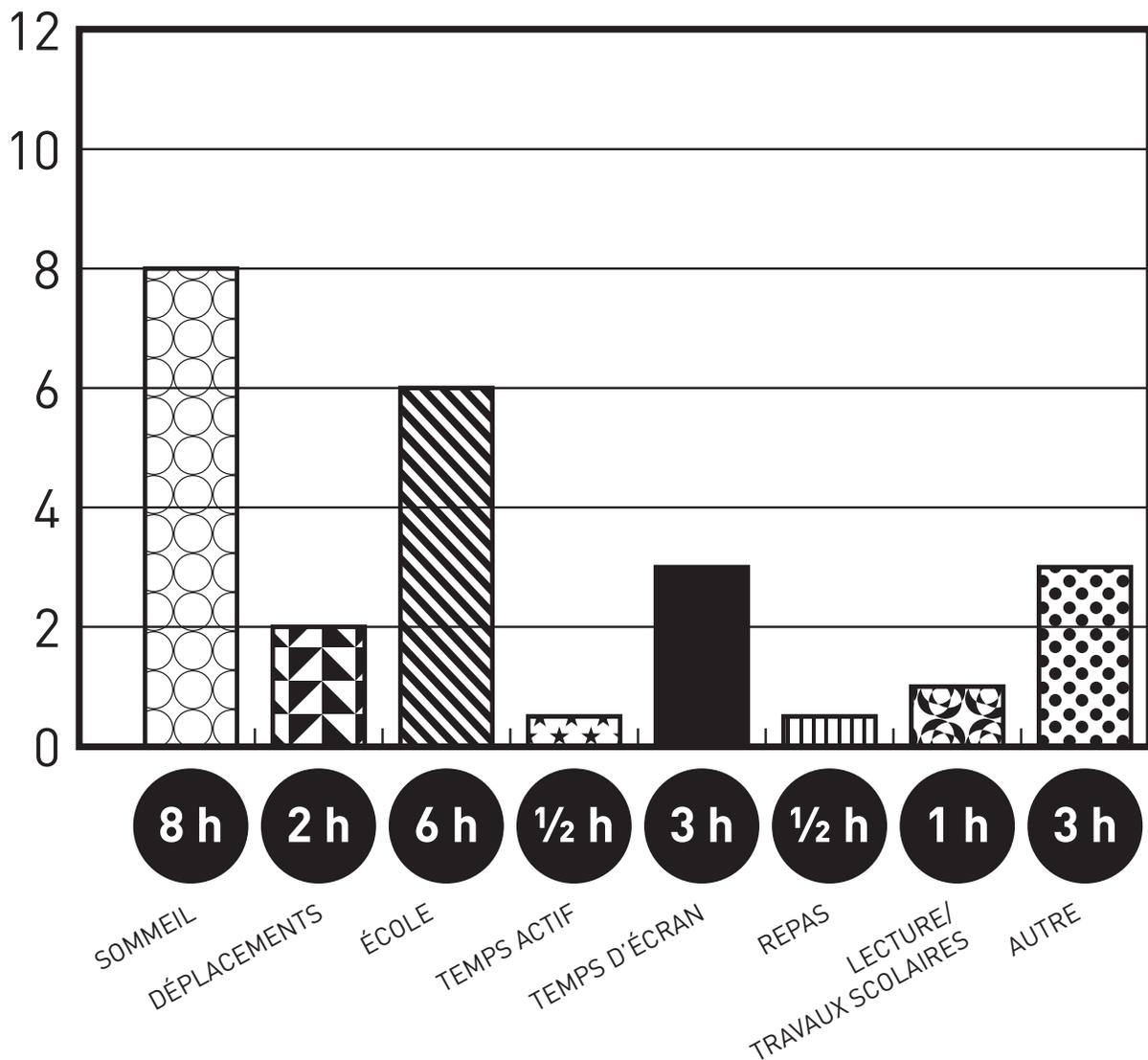
## Graphique *Mode de vie* (Directives à l'enseignant)

- Présentez la diapositive 1 illustrant le mode de vie d'un élève.
- Précisez que ce graphique illustre la répartition du temps d'une personne au cours d'une journée (24 heures).
- Expliquez les différentes catégories de la légende. Elles décrivent l'ensemble des activités typiques d'une personne au cours de la journée. Déterminez à l'avance le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur passeport.

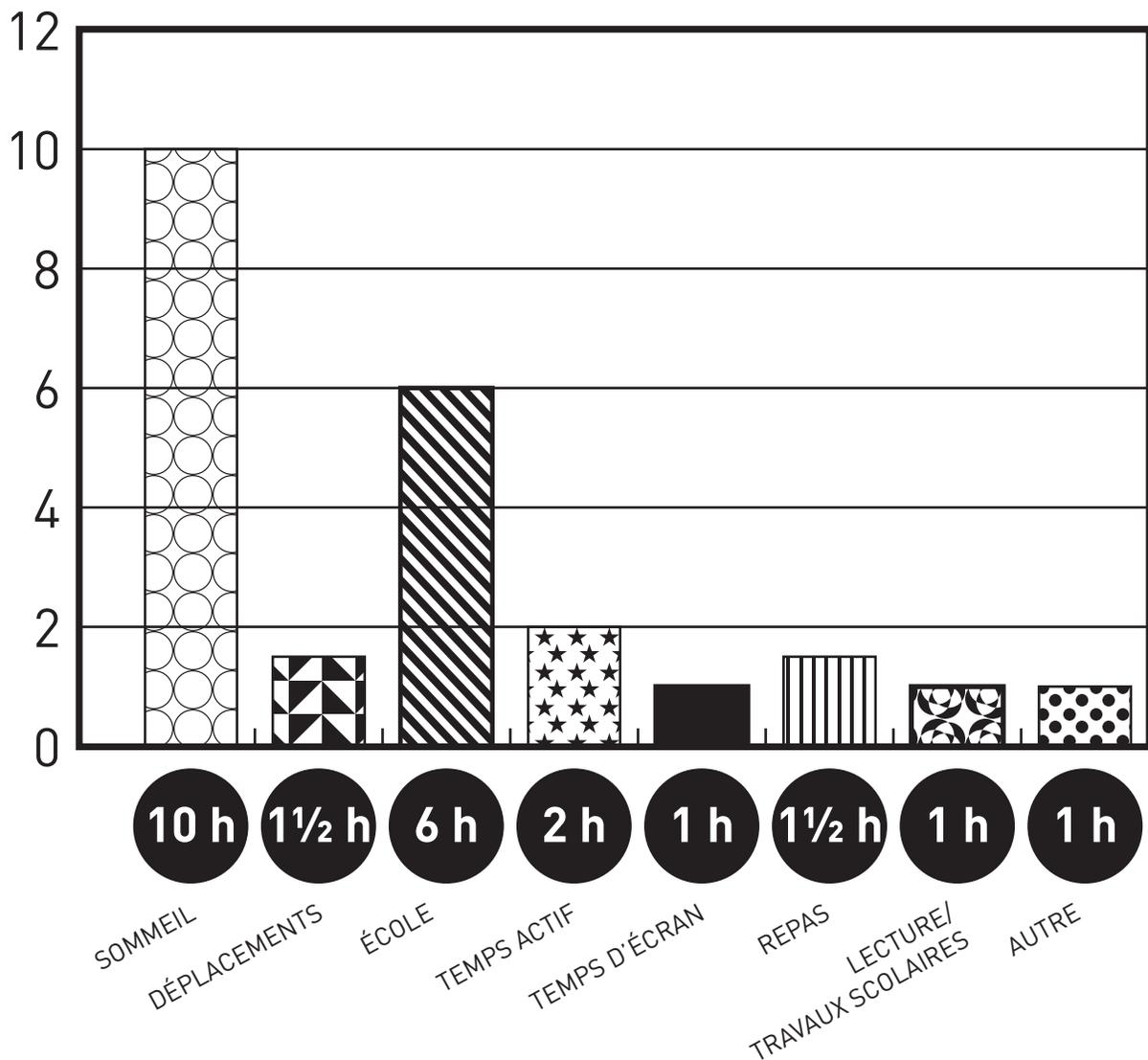
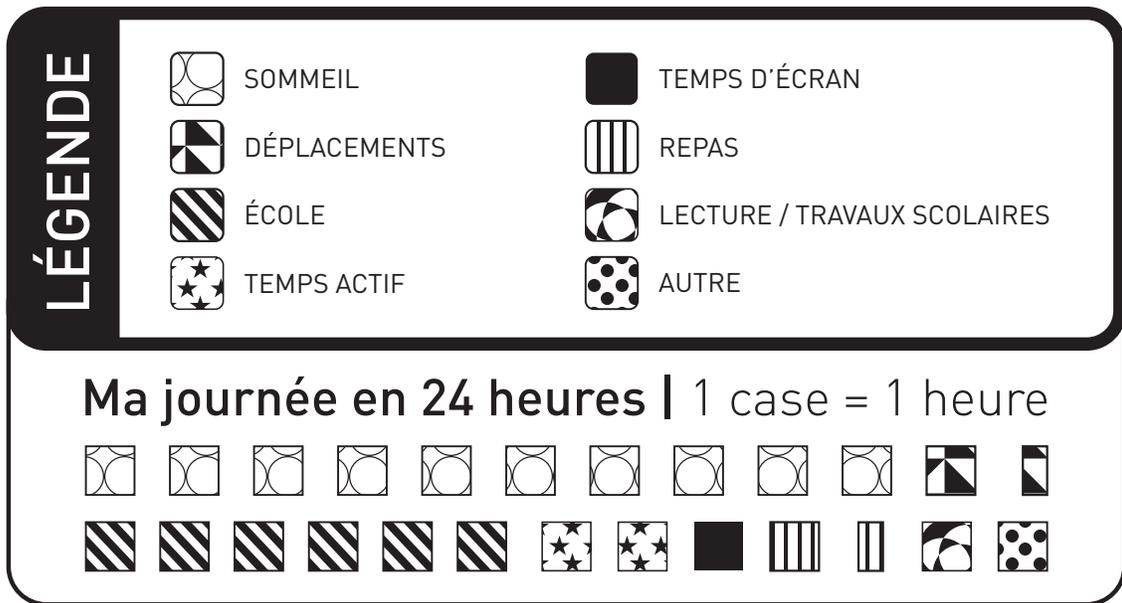
Sommeil	nécessaire à la croissance et au maintien d'une bonne santé
Déplacements	aller et retour de l'école à la maison
École	depuis l'arrivée à l'école jusqu'au départ
Temps actif	activités physiques telles que sports, marche, danse, vélo, etc.
Temps d'écran	regarder, jouer, utiliser tout type d'écran
Repas	déjeuner, dîner, souper, collations
Lecture/Travaux scolaires	
Autre	activités intéressantes et amusantes comme le bricolage, les discussions ou les jeux avec les amis, etc. (pour compléter les 24 heures restantes).

- Présentez la diapositive 2, soit une illustration d'un mode de vie sain, lorsque les élèves auront complété leur graphique *Mode de vie*.
- Comparez et soulignez les différences entre les modes de vie illustrés aux deux diapositives.
- Demandez aux élèves de comparer le graphique illustrant le *Mode de vie sain* avec leur propre graphique.

**Diapositive 1** | Exemple de graphique *Mode de vie* pour les élèves de 4<sup>e</sup> année



**Diapositive 2** | Exemple de graphique *Mode de vie sain* pour les élèves de 4<sup>e</sup> année



# Jour 2

## Révision du temps d'écran

### DOMAINES D'APPRENTISSAGE



#### Mathématique, science et technologie

##### Mathématique

##### Savoirs essentiels

- Vocabulaire (plus de, moins de)

##### Langues

##### Français, langue d'enseignement

- Communiquer oralement



20 minutes

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 1.

#### Révision du Jour 1

- Faites un bref retour sur l'activité faite à la maison.
- Invitez quelques élèves à faire part au reste de la classe du nombre d'heures qu'ils ont passées devant un écran. Animez la discussion.



**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

#### Question 1

Demandez aux élèves :

- D'inscrire le nombre total des heures qu'ils ont passées devant un écran après l'école dans l'espace prévu au tableau du Jour 2. Se référer à la question 3 de la page 5 du passeport.
- De se remémorer le nombre de minutes passées devant un écran avant d'aller à l'école hier matin. Demandez-leur d'inscrire le nombre de minutes dans la première partie de l'équation.
- D'additionner les chiffres pour connaître le nombre de minutes qu'ils ont passées devant un écran hier. Pour convertir le nombre de minutes en heures (ou vice versa), invitez les élèves à se référer à la table de conversion.

Pour aller plus loin...

- Demandez aux élèves quel a été le temps d'écran le plus élevé et le moins élevé.
- Découvrez combien d'élèves n'ont obtenu AUCUN temps d'écran.
- Tracez une échelle au tableau pour illustrer les réponses des élèves.

### Question 2

Expliquez aux élèves qu'ils doivent comparer leur estimation de départ (voir la question 2 du jour 1) au nombre réel d'heures qu'ils viennent de calculer (voir la question 1 du Jour 2).

Pour y arriver, ils doivent inscrire les totaux (en heures) aux endroits indiqués. L'aide de l'enseignant peut être nécessaire pour convertir le nombre de minutes en nombre d'heures.

Les élèves indiquent ensuite si le nombre d'heures réellement passé devant l'écran est supérieur, identique ou inférieur à leur estimation de départ.

- Demandez aux élèves qui ont passé plus de 2 heures devant des écrans de lever la main.
- Demandez aux élèves qui ont passé moins de 2 heures devant des écrans de lever la main.

### Question 3

En équipe de 2, les élèves discutent de ce à quoi ressemblerait leur vie s'ils passaient 10 heures chaque jour devant un écran.

#### Pour aller plus loin...

Discutez des emplois qui nécessitent beaucoup de temps d'écran.

#### Exercice à faire à la maison

Rappelez aux élèves qu'ils doivent compléter leur tableau de temps d'écran à la maison avant d'aller au lit.



# Jour 3

## Mon imagination

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



#### Développement personnel

##### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

20 minutes

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 2.

#### Révision du Jour 2

- Discutez du tableau représentant le temps que les élèves passent devant un écran à la maison.
- Demandez aux élèves lesquels parmi eux aimeraient partager leurs réponses de l'activité du Jour 2.
- Suscitez une discussion à propos des activités que les élèves pratiquent en dehors de l'école :
  - Quels sont les écrans ou activités les plus populaires auprès des élèves de la classe?
  - Pourquoi les élèves aiment-ils ces écrans ou ces activités?
- Demandez aux élèves qui ont à la maison des règlements en matière de temps d'écran de lever la main. Demandez-leur de partager ces règles ou règlements. De plus, invitez-les à comparer le temps d'écran permis versus le temps d'écran recommandé de moins de 2 heures par jour.



### Question 1 - Activité de visualisation

#### TEMPS D'ÉCRAN

- Demandez aux élèves de répondre à la question 1, dans leur passeport, après avoir réfléchi aux questions suivantes.

Quand tu utilises ce type d'écran,

- Quel type d'écran utilises-tu?
- Es-tu heureux ou sérieux?
- Es-tu détendu ou excité?
- Es-tu seul ou avec d'autres?
- Communique-tu avec une autre personne?
- Manges-tu ou bois-tu quelque chose?
- Es-tu assis, debout ou étendu?
- Te sens-tu plus énergique après avoir passé du temps devant cet écran?

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Demandez aux élèves de fermer les yeux et de s'imaginer en train de pratiquer leur activité physique préférée (tout genre d'activité comportant des mouvements).
- Les élèves répondent à la question 1, dans leur passeport, après avoir imaginé la situation suivante et après avoir répondu aux questions qui suivent.

Pendant que tu pratiques ton activité physique préférée,

- Qu'est-ce que tu es en train de faire?
- Es-tu heureux ou plus sérieux?
- Es-tu seul ou avec d'autres?
- Es-tu dehors ou à l'intérieur?
- Est-ce que ton activité requiert l'usage d'un ballon ou d'un équipement quelconque?
- Est-ce que ton cœur bat plus vite?
- Te sens-tu plus énergique après avoir pratiqué cette activité?

### Questions 2 et 3

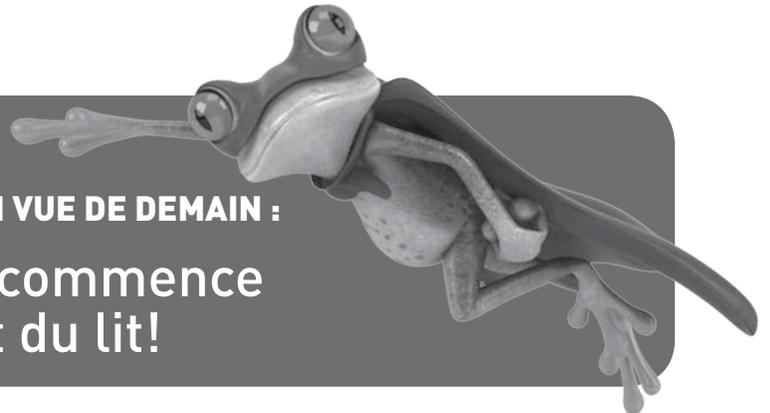
- Lisez les questions à voix haute et demandez aux élèves de répondre par écrit aux questions.
- Discutez des façons d'équilibrer notre mode de vie. Pour plusieurs élèves (mais pas tous), cet exercice demandera de remplacer du temps d'écran par d'autres activités agréables.

### Question 4 - Planification du Défi *Un jour sans écran*

- Demandez aux élèves de planifier des activités en remplacement du temps d'écran. Par exemple, demandez-leur comment ils occupent ou pourraient occuper leur temps advenant une panne de courant.
- Les élèves qui ne passent AUCUN temps devant un écran à la maison peuvent quand même participer au Défi en maintenant leur temps d'écran quotidien au minimum ou en s'abstenant complètement de passer du temps devant un écran. Ils pourraient être désignés « leaders positifs » et ils pourraient être chargés d'aider les autres élèves de la classe.
- Invitez quelques volontaires à raconter ce qu'ils entendent faire pour remplacer leur temps d'écran.

### RAPPEL EN VUE DE DEMAIN :

**le Défi commence  
au saut du lit!**



# Jour 4

## Défi *Un jour sans écran*

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



10 minutes

### Développement personnel

#### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 3.



**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

#### Question 1 – Tableau du Défi *Un jour sans écran*

- Demandez aux élèves de compléter la première section du tableau qui traite du temps qu'ils ont passé devant un écran ce matin avant d'aller à l'école.

#### Question 2 – Dessin

- Aidez les élèves à visualiser mentalement la réussite de leur Défi en dessinant une activité sans écran qu'ils pourraient pratiquer aujourd'hui.
- Demandez aux élèves de jeter un coup d'œil à la page 13 de leur passeport et de choisir une activité. Ils devront ensuite la noter (à la page 16 de leur passeport) et SE dessiner en train de la pratiquer.
- Demandez-leur de répondre aux questions 3 et 4.

#### Exercice à faire à la maison

- Compléter le tableau de la question 1 avant d'aller au lit.

# Jour 5

## Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



15 minutes

### Développement personnel

#### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 4.



**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

#### Questions 1 à 3

- Demandez aux élèves de répondre aux questions 1, 2 et 3 de leur passeport.
- Discutez de leur expérience de la journée précédente qui s'est déroulée sans écran.
- Félicitez ceux et celles qui ont réussi à relever le Défi.
- Reconnaissez la difficulté de s'abstenir de temps d'écran alors que d'autres membres de la famille regardent la télévision ou sont postés devant un ordinateur dans des espaces communs.

#### Question 4

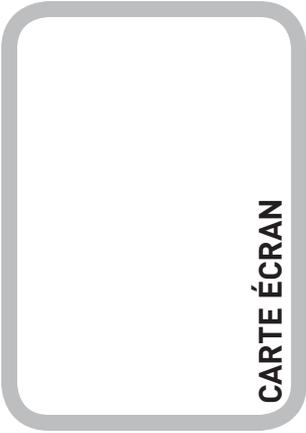
- Photocopiez les cartes ÉCRAN et ACTION (voir les modèles aux pages suivantes). Vous aurez besoin de 3 cartes ÉCRAN et 3 cartes ACTION par élève.
- Passez maintenant à l'étape suivante, soit la définition des objectifs.
- Expliquez aux élèves l'importance de définir ses propres objectifs. Lancez aux élèves le défi TROQUER 30 dans le but de modifier leurs habitudes en échangeant 30 minutes d'écran à des fins récréatives contre 30 minutes d'une activité comportant des mouvements.
- Remettez 3 cartes ÉCRAN et 3 cartes ACTION à chaque élève.

### ÉLÈVES QUI ONT PEU OU PAS DE TEMPS D'ÉCRAN

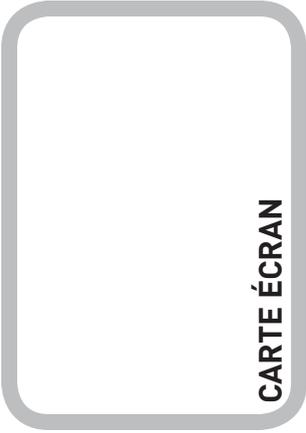
Les élèves qui comptent moins d'une heure de temps d'écran peuvent quand même faire cette activité. Ils auront seulement plus de facilité que les autres élèves.

Le seul objectif des élèves qui ne comptent aucun temps d'écran sera de pratiquer l'activité physique des Jours 6, 7 et 8. Ils n'ont pas à compléter les cartes ÉCRAN.

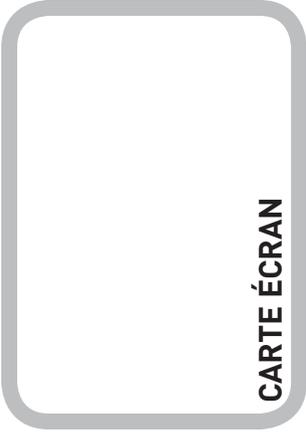
Les enseignants peuvent modifier les attentes d'activités pour ces quelques élèves. Par exemple, ils n'auront pas à énumérer ou dessiner des activités comportant des écrans (étapes 1 et 2 des directives, elles-mêmes au nombre de 6).



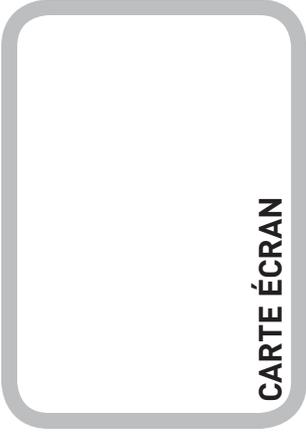
CARTE ÉCRAN



CARTE ÉCRAN



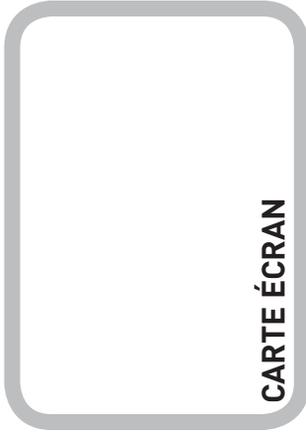
CARTE ÉCRAN



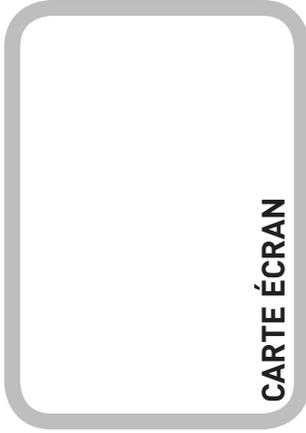
CARTE ÉCRAN



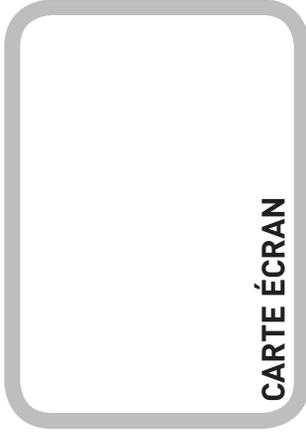
CARTE ÉCRAN



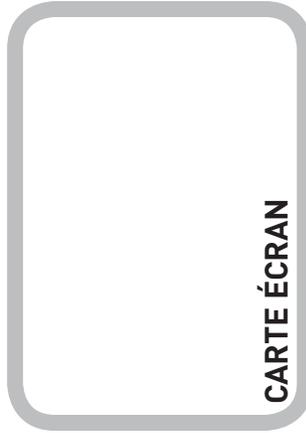
CARTE ÉCRAN



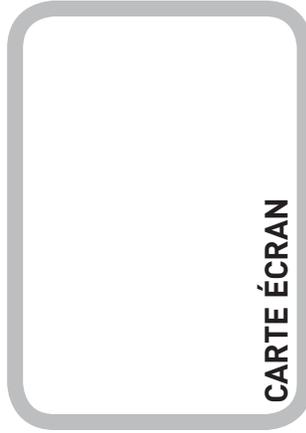
CARTE ÉCRAN



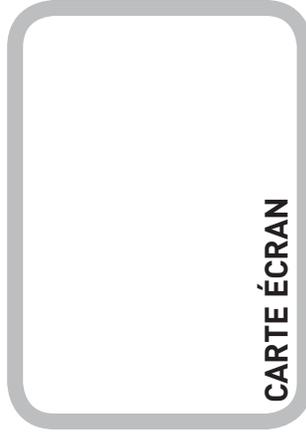
CARTE ÉCRAN



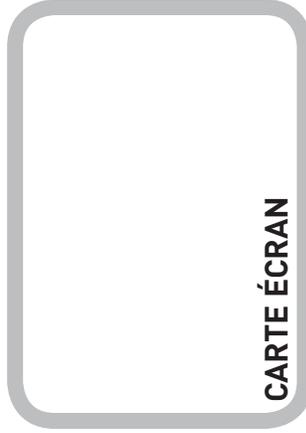
CARTE ÉCRAN



CARTE ÉCRAN



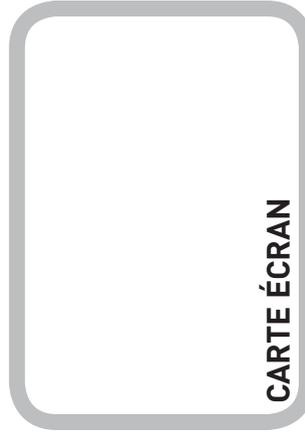
CARTE ÉCRAN



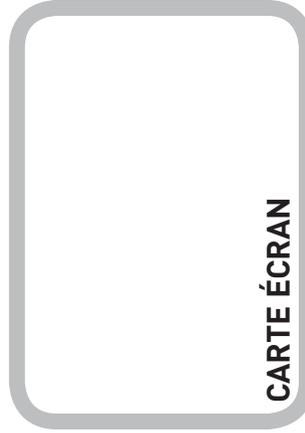
CARTE ÉCRAN



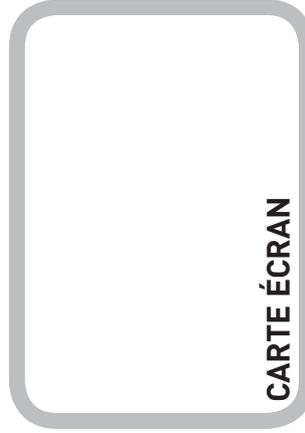
CARTE ÉCRAN



CARTE ÉCRAN



CARTE ÉCRAN



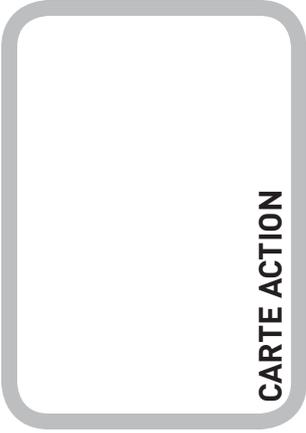
CARTE ÉCRAN



**CARTE ACTION**



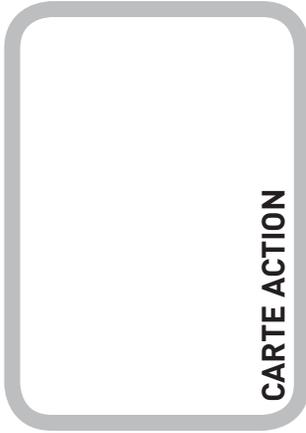
**CARTE ACTION**



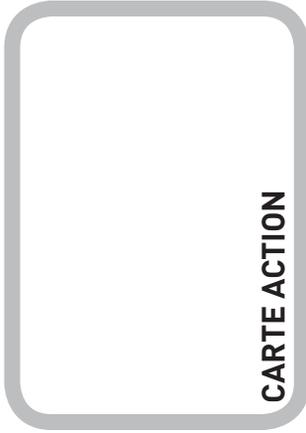
**CARTE ACTION**



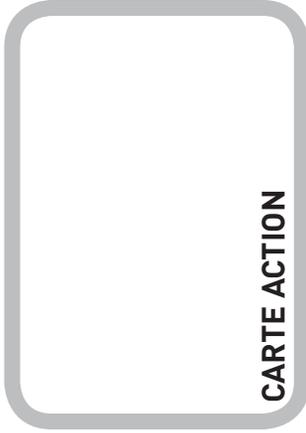
**CARTE ACTION**



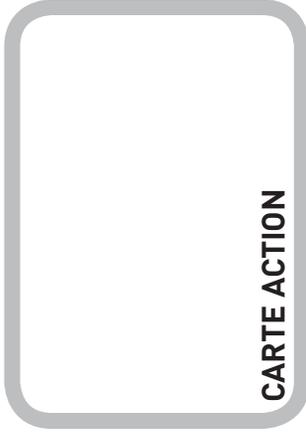
**CARTE ACTION**



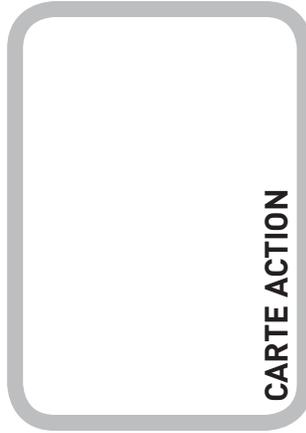
**CARTE ACTION**



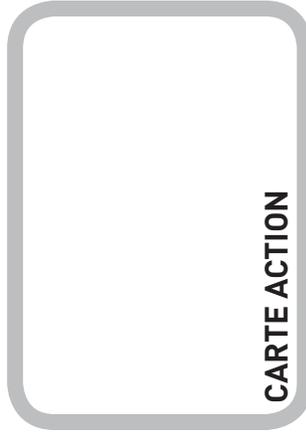
**CARTE ACTION**



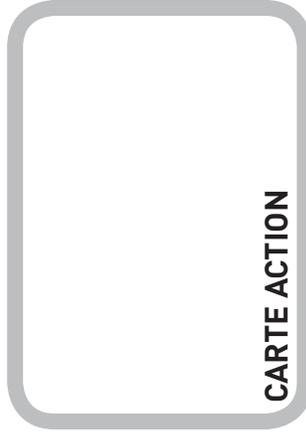
**CARTE ACTION**



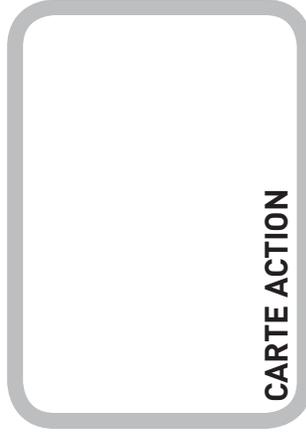
**CARTE ACTION**



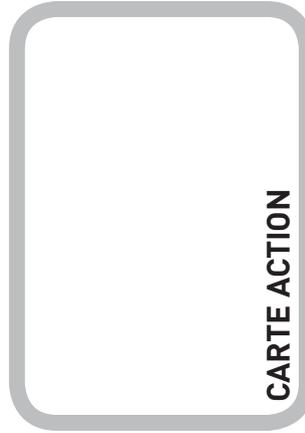
**CARTE ACTION**



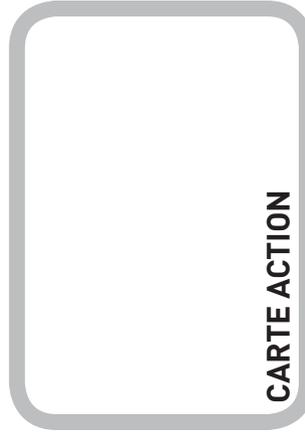
**CARTE ACTION**



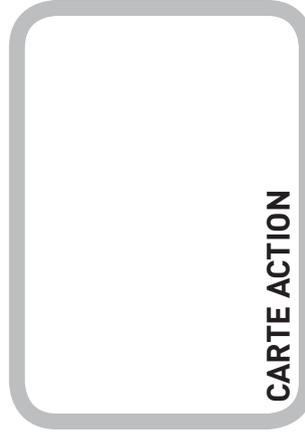
**CARTE ACTION**



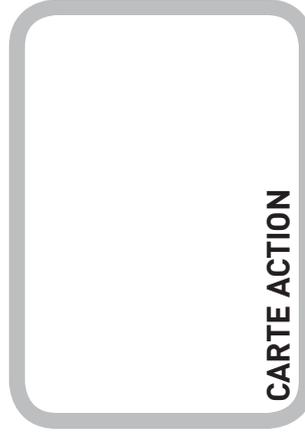
**CARTE ACTION**



**CARTE ACTION**



**CARTE ACTION**



**CARTE ACTION**

# Jour 6

## TROQUER 30 - Objectif n° 1

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



#### Développement personnel

##### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

5 minutes

### Enseignement

Les activités du passeport devront être accomplies pendant au moins une journée au cours du week-end (l'enseignant établira l'horaire). Dans ce cas, certaines activités, comme le tamponnement des passeports, devront être prévues en conséquence.



# Jour 7

## TROQUER 30 - Objectif n° 2

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



5 minutes

### Développement personnel

#### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

### Enseignement

- Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités des Jours 5 et 6. Si le programme se poursuit le week-end, le nombre de tampons pourrait varier.
- Rappelez aux élèves d'échanger 30 minutes de temps d'écran aujourd'hui.



# Jour 8

## TROQUER 30 - Objectif n° 3

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE



10 minutes

### Développement personnel

#### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

### Enseignement

- Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 7.
- Rappelez aux élèves d'échanger 30 minutes de temps d'écran aujourd'hui.
- Demandez aux élèves de compléter les énoncés suivants. Par la suite, ils devront encercler les mots dans la grille pour découvrir la phrase secrète.



**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

### Corrigé

- Tu me portes aux pieds à la patinoire. **Patins**
- Je suis un sport que l'on pratique avec une raquette et une balle. **Tennis**
- J'ai généralement deux roues et celles-ci ont des rayons. **Bicyclette**
- Je suis un sport d'équipe qui se joue sur la glace. **Hockey**
- Les ballerines aiment bien **danser**.
- Remets les lettres en ordre pour trouver l'activité : camrrhe. **Marcher**
- À la piscine, je vais **nager**.
- Je protège ta tête quand tu fais de la bicyclette ou du patin à roues alignées. **Casque**
- Tu dois me chausser si tu pratiques la course. **Espadrilles**
- Il faut bien s'hydrater quand on fait de la **course**.
- Le soleil est radieux! Allons jouer **dehors!**

B	E	T	T	E	L	C	Y	C	I	B
O	U	C	E	E	G	R	E	G	A	N
D	D	A	N	S	E	R	K	E	P	O
E	N	S	N	R	E	H	C	R	A	M
H	S	Q	I	U	P	O	O	U	T	R
O	E	U	S	O	T	R	H	E	I	E
R	N	E	S	C	A	N	T	E	N	!
S	E	L	L	I	R	D	A	P	S	E

Solution : Bougeons pour être en santé !

# Jour 9

## TROQUER 30 - Réflexion

### DOMAINES D'APPRENTISSAGE



#### Développement personnel

##### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

#### Arts

##### Arts plastiques

- Réaliser des créations plastiques personnelles



15 minutes



PAS À PAS  
AVEC LE PASSEPORT

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 8.

#### Question 1 à 3

- Demandez aux élèves de compléter le Jour 9 de leur passeport.
- Ils devront décrire leur emploi du temps en l'absence d'écrans, c'est-à-dire énumérer les activités qu'ils ont pratiquées et discuter de ce qu'ils ont particulièrement aimé.

#### Question 4

- Demandez aux élèves de noter par écrit leur activité physique préférée.
  - Informez-les des gestes transformateurs à exploiter. Le choix de ceux-ci est à votre discrétion (exemples: crayons de bois, crayons de cire, pastels secs, etc.).

### ACTIVITÉ FACULTATIVE

Les élèves peuvent écrire sur un bout de papier ou une carte TROQUER 30 une de leurs activités préférées et l'échanger avec un autre élève. Chaque élève devra pratiquer l'activité mentionnée.

# Jour 10

## À propos du mode de vie

### DOMAINES D'APPRENTISSAGE



#### Développement personnel

##### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

#### Mathématique, science et technologie

##### Mathématique

##### Savoirs essentiels

- Temps - estimation et mesurage à l'aide d'unités conventionnelles



15 minutes



**PAS À PAS**  
AVEC LE PASSEPORT

### Enseignement

Tamponnez le passeport des élèves qui ont complété les activités du Jour 9.

#### Question 1 – Répétez l'activité Graphique *Mode de vie* du Jour 1.

Invitez les élèves à comparer et à relever les différences entre leur graphique *Mode de vie* du Jour 1 et celui d'aujourd'hui.

#### Questions 2 à 6

- À la question 6, encouragez les ajouts à la liste de choix pour un mode de vie sain. Demandez aux élèves d'ajouter ces suggestions à leur passeport. Par exemple : se laver les mains régulièrement, respecter les règles de sécurité, se brosser les dents et utiliser la soie dentaire, jouer avec les amis, etc.
- Demandez à ceux et celles qui ont observé un changement positif dans le graphique d'aujourd'hui par rapport à celui du Jour 1 de lever la main.

#### Les passeports sont en règle!

Une fois que les passeports des élèves sont en règle, tamponnez le Jour 10 et remettez un certificat à tous les élèves ayant participé aux activités du programme!

#### Feuille de suivi du temps d'écran

La feuille de *Suivi de la semaine Sois futé, écran fermé!* (annexe 17) peut être utilisée advenant la poursuite du programme, ou servir de mise à jour éventuelle.



La fête est l'occasion pour les élèves de la classe de s'amuser entre eux. Il pourrait s'agir également d'un concours à organiser entre toutes les classes. L'enjeu pourrait être une activité privilège proposée à la classe qui compte le plus grand nombre d'élèves ayant relevé le défi.

Si votre classe dispose de podomètres, l'expérience pourrait être enrichie en demandant aux élèves de faire le suivi de leurs niveaux d'activité à l'aide de podomètres. Sur la feuille de suivi, une colonne additionnelle pourrait servir à noter le nombre de pas faits chaque jour.

#### Célébration (facultatif)

- Organisez une fête réunissant tous les élèves de la classe afin de féliciter ceux et celles qui ont atteint leurs objectifs pendant trois jours.
- Pour les classes qui comptent le plus d'élèves ayant atteint leurs objectifs, nous vous suggérons les récompenses ou activités privilèges suivantes : un soulier de course doré, une activité amusante d'une durée de 30 minutes pour toute la classe, 30 minutes supplémentaires au gymnase, etc.



Afin d'encourager les élèves à maintenir un temps d'écran inférieur à 2h par jour, prévoyez un retour en classe à quelques reprises en cours d'année (en début d'étape par exemple). Vous pouvez alors questionner les élèves sur leurs méthodes utilisées au quotidien pour atteindre leur objectif!

## Évaluation

Chaque activité *Sois futé, écran fermé!* s'inscrit dans le cadre du *Programme de formation de l'école québécoise* et peut donc être utilisée par les enseignants pour travailler les savoirs essentiels et développer les compétences du programme de formation prescrit par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

L'autoévaluation suivante permet à l'élève d'être proactif dans sa démarche d'apprentissage puisqu'il est amené à poser un jugement sur son implication et sur sa participation aux activités du programme *Sois futé, écran fermé!* Elle vise l'évaluation de l'ensemble des activités réalisées et ne cible pas une compétence disciplinaire particulière.



## Autoévaluation

Lis chaque énoncé.  
Réponds par oui, non  
ou parfois.



En classe, j'ai partagé mes idées avec les autres.			
Lors du Défi <i>Un jour sans écran</i> , j'ai remplacé des activités avec écran par des activités physiques.			
Lors du Défi <i>Un jour sans écran</i> , j'ai regardé la télévision ou j'ai joué à l'ordinateur.			
À la maison, j'ai complété les activités demandées.			
Du début à la fin des activités, j'ai réussi à diminuer mon temps d'écran.			
À partir de maintenant, je passerai moins de temps devant la télévision et devant l'ordinateur. Pourquoi?  _____			
As-tu aimé participer aux activités du programme <i>Sois futé, écran fermé</i> ?			
Aimerais-tu refaire le Défi <i>Un jour sans écran</i> l'an prochain?			
Quelle a été ton activité préférée?  _____			
Quelle a été l'activité que tu as le moins aimée?  _____			