



SOIS FULÉ
ÉCRAN FERMÉ

Nom

Enseignant

Année

Date

École

PASSEPORT



Le programme *Screen Smart* développé pour les élèves du primaire est une initiative de la *Childhood Obesity Foundation* (Colombie-Britannique).

www.childhoodobesityfoundation.ca.

L'adaptation et la production de ce document ont été rendues possibles grâce à une contribution financière de Santé Canada, par l'intermédiaire du *Partenariat canadien contre le cancer*, de l'*Agence de la santé publique du Canada* et de la Fondation des maladies du cœur. Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles des bailleurs de fonds du projet.

Nous tenons à remercier *Screen Smart Revelstoke* (www.screensmart.ca) pour sa contribution au contenu du programme ainsi que le partage du titre (*Screen Smart*) de ce programme.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Introduction

Quel est le but du passeport *Sois futé, écran fermé!*?

Ce passeport t'aide à connaître les différents types d'écrans que tu utilises chaque jour et le temps que tu passes devant ces écrans. Ton objectif est de limiter ton temps d'écran à 1 à 2 heures par jour. Si tu passes moins d'une heure devant un écran chaque jour, c'est formidable!

DIRECTIVES :

1. Dans ton passeport, chaque jour comporte un message à l'intention de ta famille. **Demande à un parent de lire le message et d'y apposer ses initiales.**
2. Pour chaque journée où tu auras complété les activités, à l'école ou à la maison, ton passeport sera tamponné.

NOTE :

Seul ton enseignant peut tamponner ton passeport.



Jour 1

Les écrans et moi

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 1 :

1

- a) Énumère **3 écrans** que tu utilises **souvent** (par exemple les ordinateurs, la télévision, les dispositifs électroniques portatifs).

☐
☐
☐

- b) Coche l'écran que tu utilises le plus souvent.

- c) Pourquoi aimes-tu passer du temps devant cet écran?

2

- a) Indique le **nombre d'heures** que tu consacres **chaque jour** à chaque catégorie d'activités suivantes :

- Sommeil : _____
- Déplacements : _____
- École : _____
- Temps actif : _____
- Temps d'écran : _____
- Repas : _____
- Lecture/Travaux scolaires : _____
- Autres : _____

- b) Utilise **8 crayons de couleurs différentes** pour **compléter la légende**. Ton enseignant te dira quelle couleur utiliser pour chaque catégorie d'activités.



LÉGENDE

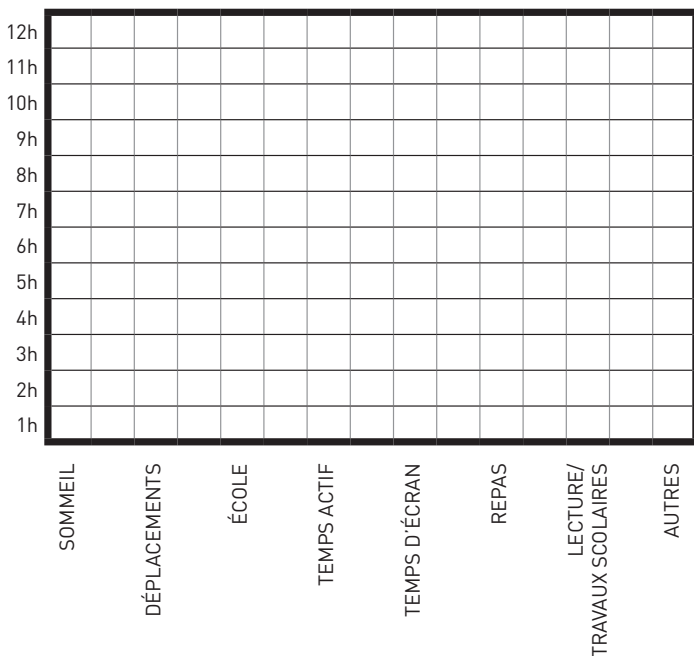
- ☐ SOMMEIL
- ☐ DÉPLACEMENTS
- ☐ ÉCOLE
- ☐ TEMPS ACTIF
- ☐ TEMPS D'ÉCRAN
- ☐ REPAS
- ☐ LECTURE / TRAVAUX SCOLAIRES
- ☐ AUTRE

- c) Sur le quadrillage suivant, **colorie une case pour chaque heure consacrée à chaque catégorie**.
N'oublie pas de respecter le code de couleurs.

**1 CASE
=
1 HEURE**

- d) **Complète le graphique Mode de vie** en fonction du temps que tu estimes consacrer à chaque catégorie d'activités. Pour t'aider, réfère-toi à la question précédente.

Total pour tout le graphique = 24 heures = 1 journée



- e) Énumère **3 choses que tu aimes faire** pendant ton **temps actif**.

3

Exercice à faire à la maison : complète le tableau qui suit.
Note tout le **temps** que tu as passé **devant un écran** depuis ta sortie de l'école jusqu'au moment d'aller au lit.

Type d'écran (émission de télévision, jeux à l'ordinateur, dispositif électronique sans fil, autres jeux vidéo)	Début	Fin	Nombre de minutes
ex. : ordinateur	16 h	16 h 30	30 minutes
Nombre total de minutes d'écran après les heures de classe			
Nombre total d'heures d'écran après les heures de classe			

Pour t'aider...

15 minutes = 0,25 heure

30 minutes = 0,5 heure

45 minutes = 0,75 heure

60 minutes = 1 heure

75 minutes = 1,25 heure

90 minutes = 1,5 heure

105 minutes = 1,75 heure

120 minutes = 2 heures

Et ainsi de suite.

MESSAGE AUX PARENTS

Idéalement, les enfants ne devraient pas passer plus de une heure par jour devant un écran. De une à deux heures c'est acceptable. Plus de deux heures, c'est trop!

D^r TOM WARSHAWSKI, PÉDIATRE, 2010



INITIALES D'UN ADULTE



Jour 2

Résultat du temps d'écran

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 2 :

- 1** Réfléchis à ta journée d'hier. Calcule le **nombre de minutes** que tu as passées devant un écran **avant d'aller à l'école** et inscris le total au bon endroit. Calcule le **nombre de minutes** que tu as passées devant un écran **à ton retour de l'école** et inscris le total au bon endroit. Pour t'aider, consulte le tableau de la page 5.

Temps d'écran avant l'école (minutes)	Temps d'écran après l'école (minutes)	Nombre total de minutes de temps d'écran dans une journée
<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
	+	=
		→
		<u> </u> minutes <u> </u> heures*

*Pour t'aider, consulte la page 5 de ton passeport.

- 2** Consulte le graphique du Jour 1. Indique le **nombre total d'heures que tu pensais avoir passé devant un écran.**

heures

Consulte l'équation que tu viens de compléter à la question 1. Indique le **nombre total réel d'HEURES passées devant un écran.**

heures

Est-ce que le **nombre d'heures que tu as réellement passé** devant l'écran est **supérieur** (plus grand), **identique** (pareil) ou **inférieur** (plus petit) à ce que tu avais calculé le Jour 1? **Encerle une des réponses suivantes :**

SUPÉRIEUR

IDENTIQUE

INFÉRIEUR

- 3** Avec un coéquipier ou une coéquipière, discute de ce que serait la vie si tu étais devant un écran 10 heures par jour, comme le sont certains adultes.

Activité à faire à la maison : complète à la maison le tableau du temps d'écran qui suit.

1 **Coche les types d'écrans que tu utilises** en dehors des heures de classe :

- ☐ Télévision (émissions et films)
- ☐ Télévision (jeux vidéo)
- ☐ Ordinateur
- ☐ Lecteur DVD portable
- ☐ Dispositifs électroniques portables
- ☐ Autres

2 Dans la liste qui suit, **encercle** toutes les activités que tu **aimerais pratiquer** quand tu n'es pas à l'école.

- | | |
|---|---|
| • Clavarder, envoyer des courriels | • Lire |
| • Regarder la télévision | • Écrire |
| • Jouer à des jeux vidéo | • Écouter de la musique |
| • Naviguer sur Internet | • Pratiquer des sports |
| • Bricoler (arts plastiques) | • Danser |
| • Jouer à des jeux de société, ou avec des jouets | • Jouer à des jeux actifs (autres que les sports) |

- 3** Chez toi, dans **combien de pièces** y a-t-il un **ordinateur**? : _____
- 4** Est-il possible de **transporter ton ordinateur** d'une pièce à une autre? (ordinateur portable)
- OUI ☐ NON ☐
- 5** Chez toi, dans **combien de pièces** y a-t-il une **télévision** (y compris le lecteur DVD portable de l'auto)? _____
- 6** Existe-t-il une **limite** de temps d'écran que tu dois respecter chez toi?
- OUI ☐ NON ☐
- Si oui, quel est le **temps d'écran** qui t'est **permis** chaque jour? _____



MESSAGE AUX PARENTS

Les enfants dont les parents établissent des règles claires en matière de télévision ont moins tendance à dépasser les limites recommandées de temps d'écran.

ACADÉMIE AMÉRICAINE DE PÉDIATRIE, 2010



INITIALES D'UN ADULTE



Jour 3

Mon imagination

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 3 :

- 1** Écoute ton enseignant : il te demandera d'imaginer 2 situations différentes (Jour 3 dans le Guide de l'enseignant).
- Premièrement, **tu devras t'imaginer devant un écran.**
 - Deuxièmement, **tu devras t'imaginer en train de pratiquer ton activité physique préférée.**
 - Complète le tableau suivant après avoir réfléchi à ce que tu **ressens** dans chacune des situations suivantes.

Ce que je ressens lorsque je suis devant un écran...	Ce que je ressens lorsque je pratique mon activité physique préférée ...

- 2** Quelle activité as-tu **préféré imaginer** (écran ou physique)?

Pourquoi?

3 Examine ton graphique du Jour 1. Est-ce que tu as passé **plus de temps devant un écran** ou as-tu passé **plus de temps à bouger**? Choisis une réponse.

- ☐ Plus de temps d'écran
- ☐ Plus de temps à bouger

4 Demain aura lieu le Défi *Un jour sans écran*. **L'objectif est de passer une journée complète sans écran.** Fais ton plan personnel pour remplacer ton temps d'écran. Si tu n'as aucun temps d'écran à la maison, complète le deuxième encadré.



Mon plan personnel en vue du Défi *Un jour sans écran*

1

Demain, **avant d'aller à l'école**, je peux remplacer le temps que je passe normalement devant un écran par les activités suivantes :

Demain, **après l'école**, je peux remplacer le temps que je passe normalement devant un écran par les activités suivantes :

Demain, **après souper**, je peux remplacer le temps que je passe normalement devant un écran par les activités suivantes :

2

Je n'ai pas de plan personnel pour remplacer mon temps d'écran demain parce que je n'aurai pas de temps à passer devant un écran à des fins récréatives. Je pratiquerai plutôt les activités ...

MESSAGE AUX PARENTS

Au cours de leur vie, les enfants âgés de 8 à 18 ans passeront plus de temps assis à regarder la télévision, à naviguer sur Internet ou à jouer à des jeux vidéo qu'à pratiquer toute autre forme d'activité, à l'exception des heures de sommeil.

FONDATION FAMILLE KAISER, 2005

INITIALES D'UN ADULTE



Jour 4

L'ultime Défi *Un jour sans écran*

**POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 4,
RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :**

1 Aujourd'hui, as-tu passé du temps devant un écran **avant d'aller à l'école?** Inscris ta réponse dans le tableau qui suit.

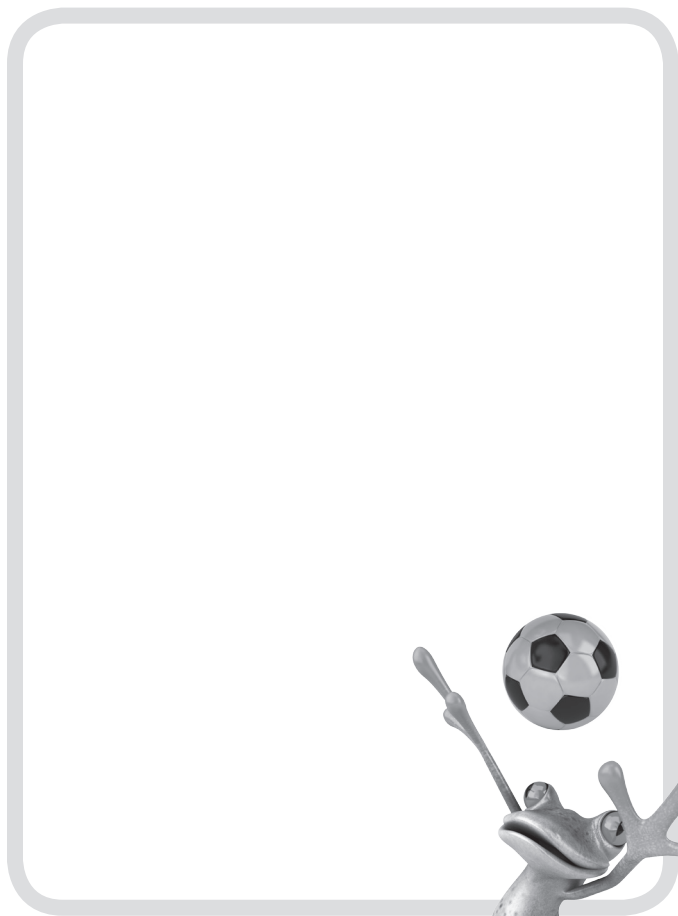
Coche **X** les colonnes **OUI** ou **NON**.

Moment de la journée	Temps d'écran OUI	Temps d'écran NON
Avant l'école (matin)		
Après l'école jusqu'au souper		
Après le souper jusqu'au moment d'aller au lit		

2

Examine la page 13 de ton passeport. **Choisis une activité que tu as nommée et dessine-toi en train de t'amuser en pratiquant cette activité.**

Activité choisie: _____





3

Est-ce un défi **facile** ou **difficile** de diminuer le nombre d'heures passées devant l'écran? **Pourquoi?**

4

Quels **moyens** vas-tu utiliser pour te **motiver** à relever le défi?

5

Exercice à faire à la maison : avant d'aller au lit, complète le tableau de la Question 1 (page précédente).

MESSAGE AUX PARENTS

Les enfants de 5 à 11 ans et les jeunes de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
ET AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, 2011



INITIALES D'UN ADULTE



Jour 5

Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 5,
RÉPONDs AUX QUESTIONS 1 À 3 ET ÉCRIS TES CARTES :

- 1** Hier, as-tu **réussi à relever le Défi *Un jour sans écran*** en ne regardant aucun écran? Coche une seule réponse.

OUI ☐ NON ☐ PRESQUE ☐

- 2** Comment as-tu trouvé passer une journée complète sans écran? Coche une seule réponse.

TRÈS FACILE ☐ FACILE ☐ DIFFICILE ☐

Pourquoi?

- 3** a) **Nomme une activité** que tu as pratiquée hier plutôt que de passer du temps devant un écran.

- b) Qu'est-ce que tu as le **plus aimé** en pratiquant cette activité?

4

Ton enseignant te remettra des cartes (échantillons Jour 5, Guide de l'enseignant). Prépare tes cartes **TROQUER 30**.

ÉTAPE 1 :

Énumère **3 activités** qui se pratiquent **devant un écran** (jeux vidéo, émissions de télévision ou films).

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTAPE 2 :

Écris ou dessine sur une carte ÉCRAN **chaque activité** que tu viens d'énumérer.

ÉTAPE 3 :

Énumère **3 activités physiques amusantes** que tu peux pratiquer en remplacement d'activités qui se pratiquent devant un écran (soccer, vélo, cache-cache, tag, danse, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____



ÉTAPE 4 :

Écris ou **dessine chaque activité physique** sur une carte ACTION.

ÉTAPE 5 :

Combine chaque carte ÉCRAN avec une carte ACTION.

ÉTAPE 6 :

Colle les cartes ÉCRAN et **ACTION** dans les **encadrés** les **JOURS 6, 7 et 8** de ton passeport

MESSAGE AUX PARENTS

La curiosité stimule
l'apprentissage et
l'imagination alimente
la créativité. La plupart
des émissions de
télévision et des jeux
vidéo n'atteignent
ni l'un ni l'autre de
ces objectifs.

SCREENSMART.CA, 2009



INITIALES D'UN ADULTE



Jour 6

TROQUER 30 – Objectif n°1

**POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 6,
ESSAIE D'ATTEINDRE TON OBJECTIF :**

1 MON OBJECTIF : j'échange 30 minutes de temps d'écran

TYPE D'ÉCRAN

pour 30 minutes de

CHOIX D'ACTIVITÉ

CARTE ÉCRAN



CARTE ACTION



MESSAGE AUX PARENTS

Le samedi matin,
toutes les 5 minutes,
le téléspectateur moyen
est bombardé d'annonces
publicitaires d'un aliment
[ou d'une boisson].

Quatre-vingt-quinze pourcent
(95 %) de ces annonces font
la promotion d'aliments nuisibles à la santé.

ZIMMERMAN AND BELL, 2010

INITIALES D'UN ADULTE



Jour 7

TROQUER 30 – Objectif n°2

**POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 7,
ESSAIE D'ATTEINDRE TON OBJECTIF :**

1 MON OBJECTIF : j'échange 30 minutes de temps d'écran

TYPE D'ÉCRAN

pour 30 minutes de

CHOIX D'ACTIVITÉ

CARTE ÉCRAN

**COLLE
ICI**

CARTE ACTION

**COLLE
ICI**

MESSAGE AUX PARENTS

Quand l'écran est fermé,
les enfants deviennent
plus sociables, ils
peuvent rencontrer
de nouveaux amis,
apprendre de nouvelles
habiletés, être actifs
physiquement, passer du temps en
compagnie de leurs proches, jouer à plus de jeux,
et tellement plus!



PROJET PILOTE SCREEN SMART, 2010

INITIALES D'UN ADULTE



Jour 8

TROQUER 30 – Objectif n°3

**POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 8,
ESSAIE D'ATTEINDRE TON OBJECTIF :**

1 MON OBJECTIF : j'échange 30 minutes de temps d'écran

TYPE D'ÉCRAN

pour 30 minutes de

CHOIX D'ACTIVITÉ

CARTE ÉCRAN

**COLLE
ICI**

CARTE ACTION

**COLLE
ICI**

Complète les phrases et trouve les réponses aux questions. Dans la grille, encercle les mots et tu découvriras la phrase secrète.

- Tu me portes aux pieds à la patinoire. _____
- Je suis un sport que l'on pratique avec une raquette et une balle. _____
- J'ai généralement deux roues et celles-ci ont des rayons.

- Je suis un sport d'équipe qui se joue sur la glace. _____
- Les ballerines aiment bien _____.
- Remets les lettres en ordre pour trouver l'activité : camrrhe.

- À la piscine, je vais _____.
- Je protège ta tête quand tu fais de la bicyclette ou du patin à roues alignées. _____
- Tu dois me chausser si tu pratiques la course.

- Il faut bien s'hydrater quand on fait de la _____.
- Le soleil est radieux! Allons jouer _____!

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

MESSAGE AUX PARENTS

La quantité et la qualité
de notre sommeil
s'améliorent si nous
nous abstenons de
regarder un écran avant
d'aller au lit.

PROJET PILOTE SCREEN SMART, 2010



INITIALES D'UN ADULTE



Jour 9

TROQUER 30 – Réflexion

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 9 :

1 Encerle le nombre d'objectifs du programme **TROQUER 30** que tu as atteints au cours des trois derniers jours.

1

2

3

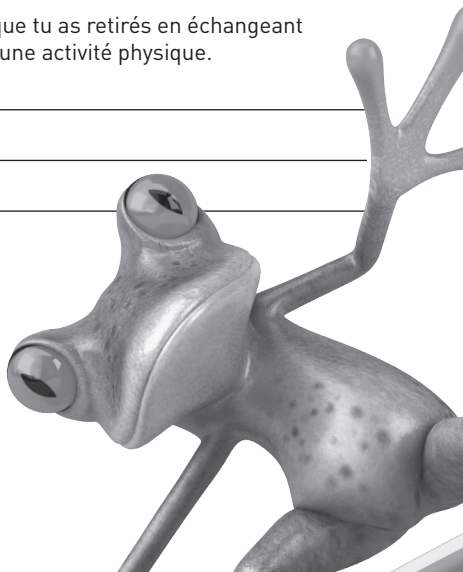
2 As-tu essayé de nouvelles activités lorsque tu as échangé 30 minutes de temps d'écran?

OUI ☐

NON ☐

Si oui, lesquelles?

3 Identifie les bénéfices que tu as retirés en échangeant du temps d'écran pour une activité physique.





4

Inscris ton activité physique préférée.

Dessine-toi en train de t'amuser en pratiquant cette activité.
Mets-y de la couleur, de la variété et du mouvement.

**«Me voici en train de pratiquer
mon activité physique préférée.»**

MESSAGE AUX PARENTS

Si les enfants
passent plus de temps
à regarder la télévision,
à jouer à des jeux
vidéo et à se rendre en
ligne qu'à se retrouver
en compagnie de leurs
parents, alors de qui reçoivent-ils
des messages ?



FONDATION FAMILLE KAISER SUR COMMONSENSEMEDIA.ORG, 2010

INITIALES D'UN ADULTE



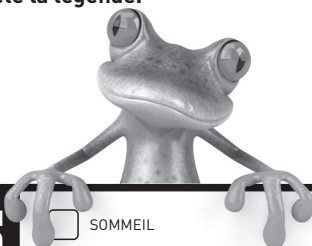
Jour 10

À propos du mode de vie - Célébration (facultatif)

POUR QUE TON PASSEPORT SOIT TAMPONNÉ LE JOUR 10 :

1

- a) Utilise les **8 mêmes couleurs** que celles utilisées le Jour 1 et **complète la légende**.



LÉGENDE

- ☐ SOMMEIL
- ☐ DÉPLACEMENTS
- ☐ ÉCOLE
- ☐ TEMPS ACTIF
- ☐ TEMPS D'ÉCRAN
- ☐ REPAS
- ☐ LECTURE / TRAVAUX SCOLAIRES
- ☐ AUTRE

- b) Indique le **nombre d'heures** que tu consacres **chaque jour** à chacune des catégories d'activités suivantes :

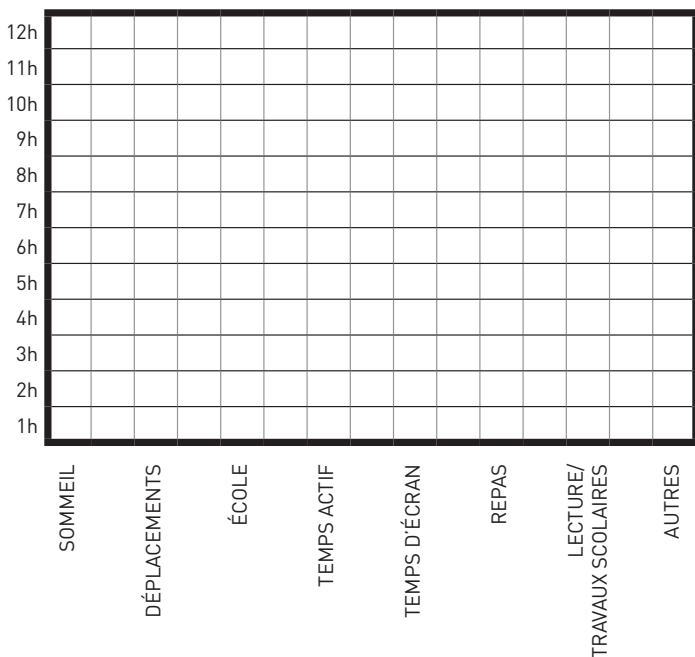
- Sommeil : _____
- Déplacements : _____
- École : _____
- Temps actif : _____
- Temps d'écran : _____
- Repas : _____
- Lecture/Travaux scolaires : _____
- Autres : _____

- c) Sur le quadrillage suivant, **colorie une case pour chaque heure consacrée à chacune des catégories**. N'oublie pas de respecter le code de couleurs.

**1 CASE
=
1 HEURE**

- d) **Complète le graphique Mode de vie** en fonction du temps que tu estimes consacrer à chaque catégorie d'activités. Pour t'aider, réfère-toi à la question précédente.

Total pour tout le graphique = 24 heures = 1 journée



2 Examine attentivement ton graphique *Mode de vie* du Jour 1.
Ton nouveau graphique est-il différent?

OUI ☐ NON ☐

3 Comment ton temps d'écran aujourd'hui se compare-t-il avec celui du Jour 1? Encerle une réponse.

PLUS de
temps d'écran

MÊME
temps d'écran

MOINS de
temps d'écran

4 Comment ton occupation du temps actif se compare-t-elle avec celle du Jour 1? Encerle une réponse.

PLUS ACTIF
aujourd'hui

MÊME

MOINS ACTIF
aujourd'hui

5 Dans l'ensemble, crois-tu que ton graphique *Mode de vie* est **plus sain** au Jour 10 qu'au Jour 1? Choisis une réponse.

OUI ☐ NON ☐ INCERTAIN(E) ☐

6 Parmi **les bons choix** qui caractérisent un mode de vie sain, **quels sont ceux que tu fais chaque jour?** Tu peux choisir plus d'une réponse.

- ☐ Saine alimentation
- ☐ Facilité à communiquer
- ☐ Activité physique
- ☐ Créativité (arts plastiques, bricolage, musique)
- ☐ Temps de sommeil suffisant
- ☐ Nouvelles activités
- ☐ Autre _____

MESSAGE AUX PARENTS

Les jeunes d'aujourd'hui sont les premiers de cette génération à grandir et se développer à l'ère du numérique. L'influence des médias n'a jamais été aussi déterminante. Éduquer des enfants dans un tel contexte comporte certes d'innombrables possibilités, mais également d'innombrables défis.

COMMONSENSEMEDIA.ORG, 2009

INITIALES D'UN ADULTE



ET VOICI TON VISA DE SORTIE!

La chose la plus importante que j'ai retenue du passeport *Sois futé, écran fermé!* est celle-ci :

Félicitations! Ton passeport est en règle!

Pour plus d'informations sur les saines habitudes de vie et les nombreux effets du temps passé devant les écrans...

SOINS DE NOS ENFANTS

www.soinsdenosenfants.cps.ca/

Informations offertes par les pédiatres canadiens aux parents.

(Rechercher : Des conseils pour limiter le temps d'écran à la maison)

KINO-QUÉBEC

www.kino-quebec.qc.ca/

LE RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC

www.rseq.ca/

PARTICIPACTION

www.participaction.com/fr/

QUÉBEC EN FORME

www.quebecenforme.org/

(Rechercher : Faire bouger les 9-13 ans)

www.wmag.ca/



**SOIS FUTÉ
ÉCRAN FERMÉ**



FONDATION MC
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC



Date

Diplôme décerné à

pour sa participation aux activités du programme

Sois futé, écran fermé!



FONDATION INC.
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Félicitations!

Garde pour toujours tes bonnes habitudes de vie!
À toi maintenant de partager tes connaissances avec
toutes les personnes de ton entourage



FONDATION ^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC