



Démarrage rapide

5^e année

- 1** Photocopiez et procédez au montage des cahiers d'exercices avant d'entrer en classe. Cette section suit immédiatement la feuille de démarrage rapide.
- 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. Jetez un coup d'œil rapide aux différentes sections du présent Guide afin de mieux vous y retrouver.
- 3** Examinez ensuite la structure du programme. *Sois futé, écran fermé!* se déroule sur une période de deux semaines; le matériel pédagogique est inclus dans le cahier d'exercices.
 - Semaine de la SENSIBILISATION – 5 journées d'activités conçues pour sensibiliser les élèves au temps d'écran. Le Défi *Un jour sans écran* a lieu la 4^e journée – une occasion de passer une journée entière sans écran.
 - Semaine de l'ACTION – 3 journées consacrées à l'apprentissage expérientiel, au cours desquelles les élèves s'efforcent d'atteindre un objectif de réduction du temps d'écran préalablement fixé, suivies d'une réflexion sur leur propre expérience et d'une célébration.
- 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** 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 et sur notre santé à long terme, 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).
- 6** 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 5^e année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
Jour 1	Mode de vie et temps d'écran	45 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Leçon d'introduction dont le but est de sensibiliser les élèves au temps d'écran. • Cette leçon vise à évaluer le temps d'écran des élèves et les aide à se situer par rapport au temps maximum recommandé de moins de 2 heures par jour.
			
Jour 2	Les écrans et moi	35 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Notre corps est fait pour bouger. L'activité physique est particulièrement bénéfique pour notre corps. • À partir de leurs propres données et de ceux de la classe, les élèves devront tracer un graphique illustrant leurs choix pour un mode de vie actif (ou inactif).
			
Jour 3	Temps d'écran et systèmes du corps humain	35 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves apprendront les effets d'un temps d'écran excessif sur les systèmes du corps humain.
			
Jour 4	Défi <i>Un jour sans écran</i>	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de s'abstenir de passer du temps devant un écran à des fins récréatives pendant 24 heures. • Les écrans continueront d'occuper une place importante dans la vie de vos élèves et d'être très utiles. Le but de ce Défi est d'amener les élèves à réaliser la prédominance des écrans dans la vie de tous les jours et à comprendre qu'ils risquent de passer beaucoup de temps à des fins récréatives devant un écran, et ainsi devenir sédentaires. De plus, ceux et celles qui passent beaucoup de temps devant un écran apprendront qu'en les fermant, une foule d'activités amusantes s'offrent à eux.
			

Les activités de 5^e année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
Jour 5	Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30	25 minutes	<p>DÉFI UN JOUR SANS ÉCRAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un tableau permet aux élèves de constater s'ils ont réussi ou non à garder leurs écrans fermés. • Les écrans font partie de nos vies, ils sont là pour y rester. La façon dont nous gérons et utilisons le temps que nous passons chaque jour devant un écran, en plus des bonnes habitudes que nous avons adoptées, contribue à un mode de vie sain et équilibré. Invitez les élèves à exprimer leurs opinions. <p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est facile de faire une différence. Les élèves devront TROQUER 30 minutes de temps d'écran à des fins récréatives contre une activité physique amusante d'une durée de 30 minutes.
			
Jours 6, 7 et 8	TROQUER 30 - Objectifs	10 minutes chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves seront appelés à modifier leurs comportements face à leurs écrans et leurs habitudes alimentaires afin d'améliorer leur santé et d'équilibrer leur mode de vie.
			
Jour 9	TROQUER 30 - Réflexion	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Cette activité permet aux élèves de réfléchir au déroulement des 3 jours qu'ils viennent de passer en regard des objectifs qu'ils s'étaient fixés. Sont-ils fiers de leur accomplissement ou ont-ils le sentiment de ne pas avoir tout à fait réussi à atteindre leurs objectifs?
			
Jour 10	Célébration	---	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
			

SOIS FUTÉ ÉCRAN FERMÉ

Section 5 - Guide de l'enseignant de 5^e année

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. Les classes de 5^e année apprennent à reconnaître les principes énoncés au programme pendant la Semaine de sensibilisation et tentent d'atteindre leurs objectifs de réduction du temps d'écran pendant la Semaine de l'action.

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

1 ^{ère} semaine : Semaine de sensibilisation (5 ^e année)		2 ^e semaine : Semaine d'action (5 ^e année)	
Jour 1	Mode de vie et temps d'écran	Jour 6	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 2	Les écrans et moi	Jour 7	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 3	Temps d'écran et systèmes du corps humain	Jour 8	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 4	Défi <i>Un jour sans écran</i>	Jour 9	TROQUER 30 - Réflexion
Jour 5	Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30	Jour 10	Célébration



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

Mode de vie et temps d'écran

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



45 minutes

Mathématique, science et technologie

Mathématique

- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques

Savoirs essentiels

- Sens et calcul de la moyenne arithmétique
- Interpréter des données à l'aide d'un diagramme circulaire

Enseignement

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.

- Demandez aux élèves de vous dire pourquoi ils aiment ces types d'écrans.
- Demandez-leur également de relever les activités sans écran qu'ils aiment pratiquer.
- Questionnez-les sur:
 - Le temps d'écran maximal recommandé chaque jour.
Réponse: 2 heures. 1 à 2 heures c'est acceptable; moins de 1 heure c'est mieux
 - La recommandation d'activité physique quotidienne.
Réponse: 60 minutes d'activité modérée à vigoureuse

Question 1

- Avant le début de l'activité, 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.
- Expliquez la légende. Présentez les diapositives 1 et 2, sans toutefois spécifier lequel des deux modes de vie illustrés est le plus sain.
- Déterminez le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur cahier d'exercices.
- Demandez aux élèves d'évaluer le temps consacré à chaque activité proposée dans la légende et d'inscrire le nombre d'heures dans le tableau.
- Les élèves complètent le diagramme à bandes. Rappelez-leur qu'ils doivent colorier seulement 24 cases de leur graphique, puisqu'une journée compte 24 heures.

Question 2

- Divisez la classe en équipes de 4 ou 5 élèves. Chaque groupe calcule sa moyenne pour chacune des activités illustrées dans le graphique précédent.
- Les élèves tracent un graphique à doubles barres, en y inscrivant leurs résultats vis-à-vis la moyenne de leur équipe.
Facultatif : partager, en classe, les résultats de chaque équipe.
- Afin d'établir des comparaisons entre leurs résultats et ceux de leur équipe respective, demandez aux élèves de répondre aux questions de la page suivante de leur cahier d'exercices.



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Exercice à faire à la maison

- Expliquez aux élèves comment se servir du tableau d'équivalences qui suit pour faire le suivi de leurs activités d'aujourd'hui.

Indiquez aux élèves les équivalences suivantes :

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

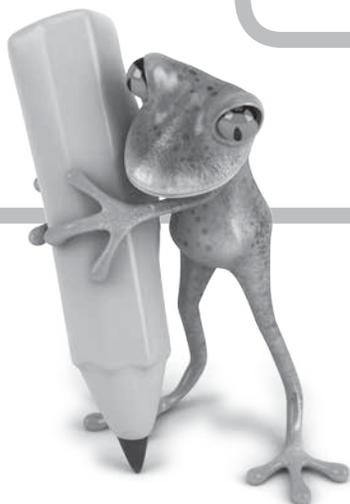
105 minutes = 1,75 heure

120 minutes = 2 heures

Et ainsi de suite.

Les élèves peuvent arrondir le nombre de minutes au quart d'heure près.

Les élèves seront amenés à distinguer le nombre total d'heures d'écran et le nombre d'heures d'écran à des fins récréatives. À ce sujet, le nombre d'heures d'écran comprend le temps d'écran consacré aux travaux scolaires ainsi que le temps d'écran utilisé à des fins récréatives.



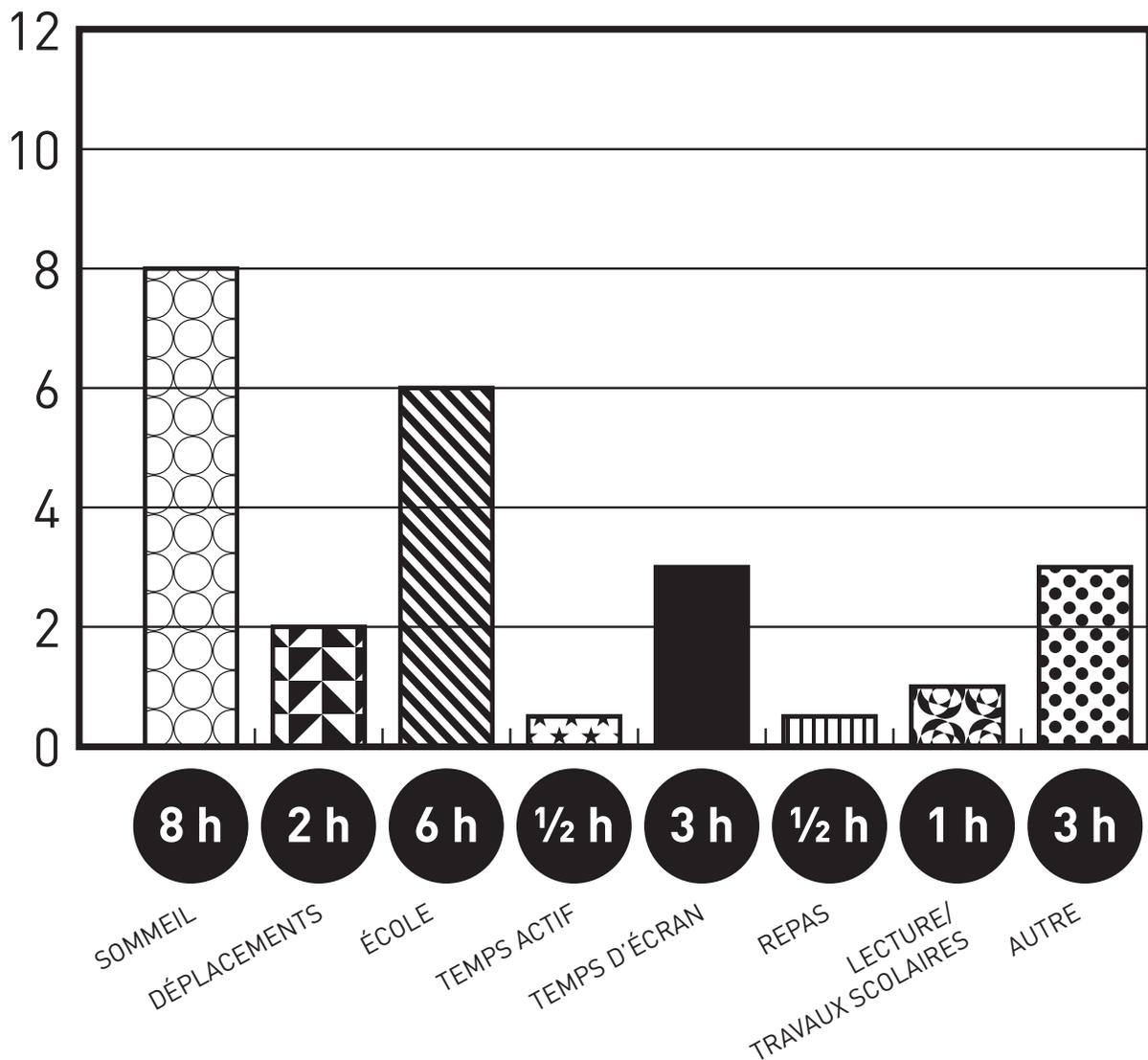
Graphique *Mode de vie* (Directives à l'enseignant)

- 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. Il serait intéressant de les colorier car les élèves devront utiliser des couleurs spécifiques pour leur graphique *Mode de vie*. Déterminez donc à l'avance le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur cahier d'exercices.

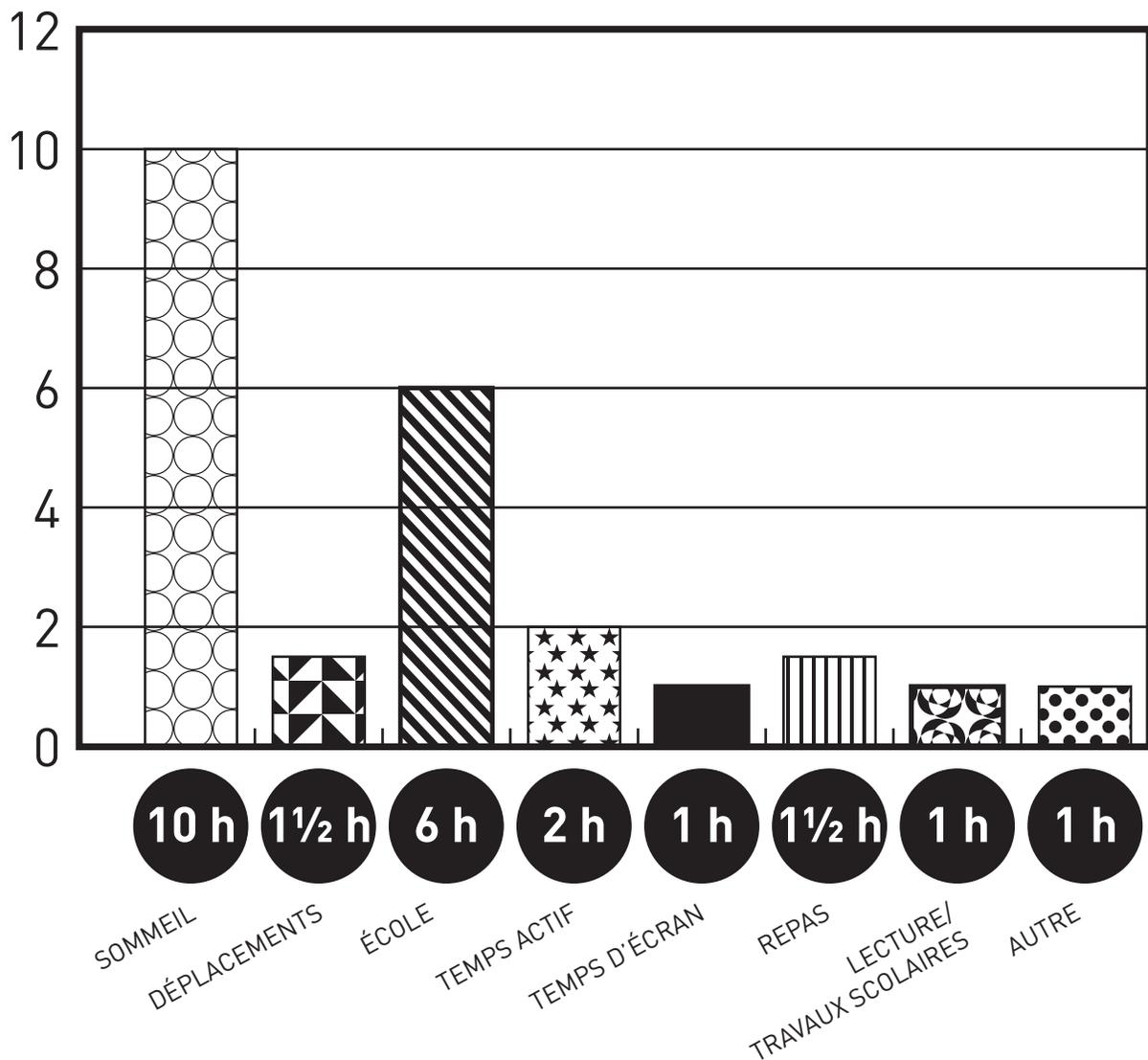
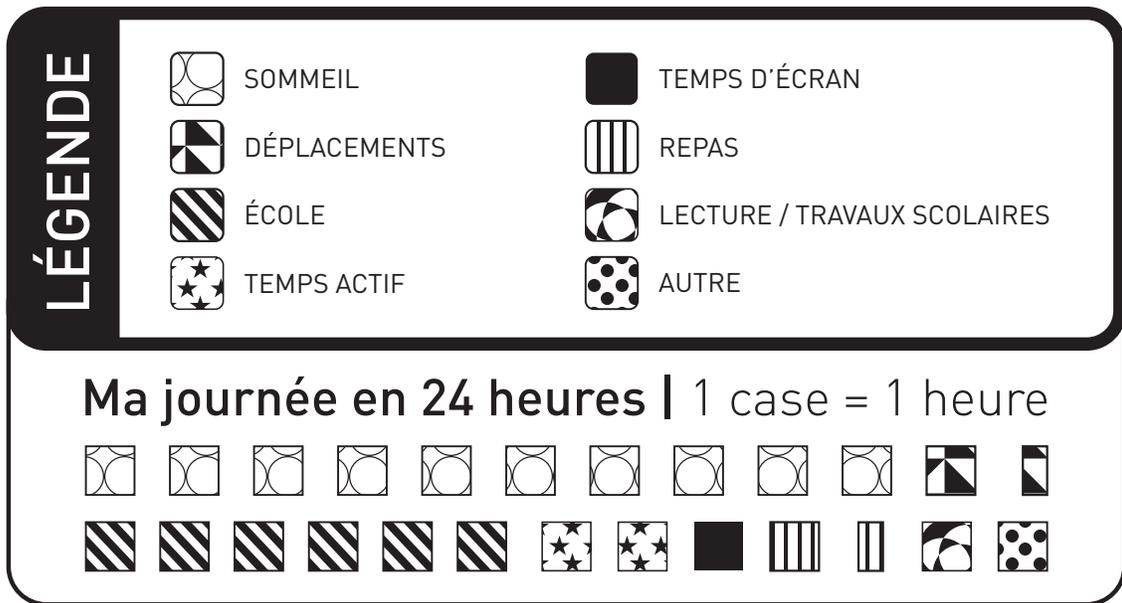
Sommeil	nécessaire à la croissance et au maintien d'une bonne santé
Déplacements	aller et retour de l'école à la maison
École	depuis l'arrivée à l'école jusqu'au départ
Temps actif	activités physiques telles que sports, marche, danse, vélo, etc.
Temps d'écran	regarder, jouer, utiliser tout type d'écran
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 5^e année



Diapositive 2 | Exemple de graphique *Mode de vie sain* pour les élèves de 5^e année



Jour 2

Les écrans et moi

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



35 minutes

Mathématique, science et technologie

Mathématique

- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques

Savoirs essentiels

- Sens et calcul de la moyenne arithmétique
- Interpréter des données à l'aide d'un diagramme circulaire

Enseignement

Question 1

Réviser l'exercice fait à la maison. Demandez aux élèves de faire le total de leur temps d'écran ainsi que le total d'heures de temps d'écran à des fins récréatives et de les inscrire dans les colonnes appropriées en bas du tableau.

- Temps actif total (heures)
- Temps inactif total (heures)

Des exemples d'activités actives et inactives vous sont proposés à la page 64 du cahier d'exercices de l'élève.

Question 2

En grand groupe, faites le total de l'ensemble des élèves pour quelques catégories afin de dresser le portrait de la classe.

- Le nombre d'heures que les filles ont consacrées à des activités inactives
- Le nombre d'heures que les filles ont consacrées à des activités actives
- Le nombre d'heures que les garçons ont consacrées à des activités inactives
- Le nombre d'heures que les garçons ont consacrées à des activités actives
- Au tableau, tracez un graphique à doubles barres et inscrivez les résultats, ou encore inscrivez les résultats dans le tableau qui suit :

FILLES		GARÇONS	
Heures totales d'activités inactives	Heures totales d'activités actives	Heures totales d'activités inactives	Heures totales d'activités actives

- Discutez des résultats obtenus pour l'ensemble de la classe et comparez-les avec ceux de l'étude (page suivante).



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Information complémentaire – Les comportements observés face au temps d'écran chez les garçons et les filles

À la préadolescence, les filles et les garçons ont des comportements différents face aux écrans, les filles devenant moins actives physiquement que les garçons. Le tableau qui suit contient des statistiques intéressantes à ce sujet⁵.

	Gender	
	Boys	Girls
	Percentage (95% confidence interval) †	
Low active play ‡		
4 to 11 years overall	31.4% (28.0% – 34.7%)	43.4% (39.3% – 47.6%)*
4–5 years	27.2% (21.2% – 33.2%)	35.1% (29.5% – 40.6%)*
6–8 years	25.7% (21.5% – 30.0%)	39.4% (34.3% – 44.6%)*
9–11 years	39.3% (32.0% – 46.6%)	52.9% (45.6% – 60.2%)*
p trend age ¶	0.008	<0.0001
High screen time ‡		
4 to 11 years overall	67.7% (63.6% – 72.1%)	62.0% (58.1% – 65.8%)*
4–5 years	60.6% (53.0% – 68.2%)	55.6% (48.4% – 62.9%)
6–8 years	65.4% (60.0% – 70.8%)	62.0% (55.9% – 68.2%)
9–11 years	74.4% (68.3% – 80.6%)	66.3% (61.0% – 71.6%)*
p trend age ¶	<0.0001	0.011
Both low active play & high screen time		
4 to 11 years overall	23.7% (21.0% – 26.3%)	29.1% (25.5% – 32.7%)*
4–5 years	18.9% (13.2% – 24.6%)	19.4% (14.7% – 24.2%)
6–8 years	18.8% (15.4% – 22.2%)	26.9% (22.0% – 31.8%)*
9–11 years	31.2% (24.9% – 37.5%)	37.7% (31.0% – 44.3%)
p trend age ¶	0.004	<0.0001

* Proportion of boys and girls with low levels of active play, and/or greater than 2 hours per day of screen time by age category in the National Health and Nutrition Examination Survey 2001–2004. Estimates are weighted to be representative of US children age 4 to 11 years.
† Percentage (95% Confidence Interval) calculated accounting for complex survey design.
‡ Low active play defined as reported to play or exercise hard enough to sweat or breathe hard less than 7 times per week.
‡ High screen time defined as >2 hours per day; Screen time includes time spent watching television or videos, and using computers or computer-games.
¶ P value from logistic regressions by gender with age in years (at last birthday) as predictor, accounting for complex survey design.
+ Prevalence in girls different than prevalence in same age boys: Wald Chi-square, p < 0.1.
*** Prevalence in girls significantly different than prevalence in same age boys: Wald Chi-square, p < 0.01.

Source: BMC Public Health © 1999-2008 BioMed Central Ltd



Selon une étude menée aux États-Unis entre 2001 et 2004 analysant les résultats de 2 964 enfants âgés entre 4 et 12 ans, 74,4 % des garçons âgés de 9 à 11 ans passeraient plus de 2 heures par jour devant leur écran, tandis que chez les filles, le pourcentage est de 66,3 % pour le même groupe d'âge.

⁵ Anderson et al. *Proportion of boys and girls with low active play, high screen time, or both behaviours* [BMC Public Health Table]. BMC Public Health. 2008; 8 :366.

Jour 3

Temps d'écran et systèmes du corps humain

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



35 minutes

Mathématique, science et technologie

Science et technologie

- Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et technologie

Enseignement

PARTIE 1

En grand groupe, relevez les différents systèmes du corps humain et faites-en ressortir les principales fonctions.

- Formez des groupes de 4 ou 5 élèves et demandez-leur de répondre à la question 1.
- Demandez aux élèves de retourner à leur place. Terminez l'exercice en discutant, en grand groupe, des changements visibles au niveau des différents systèmes du corps humain pendant les activités sédentaires.



PAS À PAS

AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

INFORMATIONS GÉNÉRALES | Temps d'écran et systèmes du corps humain

Effet du temps d'écran sur chacun des systèmes du corps humain

Système cardiovasculaire

Lorsque nous sommes assis ou allongés, notre rythme cardiaque ralentit et notre pression artérielle diminue. Notre corps est au repos. Nos muscles ne requièrent pas d'apport supplémentaire de sang parce qu'ils ne font pas beaucoup d'effort.

Système respiratoire

Lorsque nous sommes assis ou allongés, notre respiration est plus lente, plus détendue.

Principales fonctions de chacun des systèmes du corps humain

Le cœur et les vaisseaux sanguins (veines, artères) sont les principales composantes du système cardiovasculaire. Le cœur, qui se trouve à gauche dans la poitrine, est situé entre les poumons. Son rôle est de pomper le sang et de le faire circuler dans le but de le distribuer aux autres organes du corps pour les faire fonctionner. Chaque jour, le cœur pompe plus de 100 000 fois et pompe presque 8000 litres de sang.

Le nez, la bouche, les bronches, le diaphragme et les poumons sont les principales composantes de l'appareil respiratoire. Celui-ci a pour fonction principale de fournir de l'oxygène au sang et d'éliminer certains gaz contenus dans l'air comme le dioxyde de carbone. Les poumons sont divisés en deux parties (gauche et droite) et sont composés de petits conduits qui transportent l'air (dans les alvéoles et ensuite dans les globules rouges.) Les poumons d'un adulte peuvent contenir jusqu'à 3 litres d'air.

suite du tableau à la page suivante

Sois futé, écran fermé! | Guide de l'enseignant

Système musculaire	Lorsque nous sommes assis ou allongés, nous n'utilisons qu'un faible pourcentage de nos muscles. Lorsque nous sommes assis, les muscles que nous faisons travailler sont les muscles qui déterminent la posture, mais encore, seulement si nous sommes assis bien droit. Une douleur au dos peut apparaître si nous restons assis trop longtemps. Au repos, nos muscles ne sont pas utilisés et nos os ne deviennent pas plus forts.	Les muscles et les articulations sont les principales composantes du système musculaire. Les 600 muscles de notre corps sont faits de fibres élastiques qui peuvent se contracter et se décontracter, créant ainsi des mouvements. Les muscles nous permettent donc de bouger et de se déplacer. Tous les jours, ils sont sollicités puisqu'entre autres, ils soutiennent notre squelette dans la position souhaitée (exemple : position assise, position debout).
Système nerveux	Les sons et images que nous obtenons à partir de différents types d'écrans stimulent notre système nerveux à différents niveaux. Certaines émissions de télévision ou jeux vidéo envoient des messages stimulants du cerveau au corps humain. D'autres sont plus reposants et stimulants intellectuellement, ou peuvent entraîner une réaction émotionnelle.	Le cerveau et la moelle épinière sont les principales composantes du système nerveux. Celui-ci a, entre autres, le rôle d'être le centre de commande du corps, c'est-à-dire qu'il contrôle tous les mouvements. La moelle épinière, qui se situe dans la colonne vertébrale, est le centre des nerfs. Cette composante a pour fonction d'envoyer les signaux du cerveau aux différentes parties du corps pour qu'elles exécutent un mouvement.
Système digestif	Nous choisissons souvent des collations à faible valeur nutritive (boissons et aliments) lorsque nous regardons la télévision. Nous savons pourtant que les aliments sont une source d'énergie. Cependant, l'énergie procurée par ces aliments est inutilisée parce que nous sommes inactifs. Les goûters légers consommés en regardant la télévision ont souvent une teneur élevée en sucre, en matières grasses et en sodium, et contiennent peu d'éléments nutritifs absorbés par l'organisme au moment de la digestion.	La bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le colon (le gros intestin) sont les principales composantes du système digestif. Celui-ci a pour rôle d'assurer la digestion des aliments, c'est-à-dire de les transformer en protéines, en glucides, en lipides, en sels minéraux, etc. Une fois que les aliments sont transformés en ces nutriments, ils peuvent être utilisés par le corps pour en assurer son fonctionnement.

ACTIVITÉ FACULTATIVE

Demandez aux élèves de se dessiner devant un écran. Demandez-leur de réfléchir à l'impact sur un des systèmes du corps humain. Par exemple, s'ils sont accroupis, le menton sur les genoux, qu'arrive-t-il à leur dos?

PARTIE 2

- Préparation du Défi *Un jour sans écran*

En grand groupe, relevez les activités qui pourraient être pratiquées par les élèves pour remplacer le temps passé devant les écrans.

Demandez aux élèves de les choisir en fonction du moment de la journée et de les écrire dans la première colonne du tableau du Jour 4.

Voici quelques idées d'activités :

- Promenade à pied en famille
- Jeu de société
- Natation
- Partie de soccer avec un ami ou un membre de sa famille
- Bricolage
- Lecture

- Demandez aux élèves de répondre à la deuxième question du Jour 4. Ils pourraient choisir de faire participer leurs amis ou leurs proches à ces activités.
- Les élèves qui comptent moins d'une heure de temps d'écran par jour peuvent participer quand même au Défi en se donnant comme objectif de maintenir leur temps d'écran quotidien au minimum ou de s'abstenir complètement de passer du temps devant un écran.

Exercice à faire à la maison

- Montrez aux élèves comment prendre leur pouls. Demandez-leur de pratiquer les 2 activités proposées et à la suite de celles-ci, de prendre leur pouls. Ils doivent noter leurs résultats dans leur cahier d'exercices.



RAPPEL EN VUE DE DEMAIN :

Le Défi commence au saut du lit!

Jour 4

Défi *Un jour sans écran*

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



15 minutes

Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement

Révision du Jour 2

- Demandez aux élèves de comparer leurs différents rythmes cardiaques après les avoir mesurés la soirée précédente.
- Quelles conclusions peuvent-ils tirer des différents rythmes cardiaques obtenus et de l'intensité des activités?



Défi *Un jour sans écran*

1

En classe, remplissez la deuxième colonne du tableau intitulée « *Que s'est-il réellement passé?* » Avant l'école (matin).

2

Demandez aux élèves de compléter le tableau à la fin de la journée.



ACTIVITÉ FACULTATIVE

Suggérez des activités que vos élèves pourraient pratiquer en remplacement du temps d'écran, et demandez-leur de les illustrer sous forme de mots ou d'images qu'ils afficheront aux murs de la classe. Cet exercice rappellera à chacun qu'ils ont le choix de pratiquer des activités sans écran.

PAS À PAS

AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Jour 5

Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



25 minutes

Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement

Question 1

Demandez aux élèves de répondre à la question 1.

Discutez de leur expérience, notamment :

- les « pour » et les « contre » d'une journée sans écran ;
- le plaisir qu'ils ont éprouvé à pratiquer des activités ne comportant pas d'écran ;
- les réactions de leurs parents, frères et sœurs ;
- les avantages des activités qu'ils ont choisies.

Mettez l'accent sur le plaisir et les bienfaits de l'activité physique!

Question 2

- Pour cette question, demandez aux élèves d'examiner leur tableau du Jour 1.
- Expliquez aux élèves l'importance de définir ses propres objectifs pour atteindre ses buts. 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. Demandez-leur de noter leurs objectifs pour les 3 journées en remplissant les colonnes A et B.
- Expliquez aux élèves qu'un adulte doit déterminer s'il a atteint ou non ses objectifs. Dans les 2 cas, l'adulte devra apposer ses initiales.

Exercice à faire à la maison

Avec l'aide d'un adulte, remplir les colonnes C et D du tableau.

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.

Les enseignants peuvent modifier les attentes d'activités pour ces quelques élèves.



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Jours 6, 7 et 8

TROQUER 30 - Objectifs

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



10 minutes
chaque jour

Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement

- Encouragez quotidiennement les élèves dans l'atteinte de leurs objectifs.

Dans le but d'encourager les élèves à atteindre leurs objectifs, rappelez-leur à tous les jours les effets bénéfiques de leurs 30 minutes d'activité physique.



Jour 9

TROQUER 30 - Réflexion

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

10 minutes



Enseignement

- Demandez aux élèves de répondre aux questions du Jour 9.

Autres sujets de discussion

- De quoi sont-ils fiers dans l'expérience de ce Défi?
- Qu'ont-ils appris du Défi?
- Si le Défi était à refaire, quels seraient les éléments à conserver et quels seraient les changements nécessaires (si applicable)?

PAS À PAS

AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES



Jour 10

Célébration

Enseignement

Organisez une fête réunissant tous les élèves de la classe afin de féliciter ceux et celles qui ont atteint leurs objectifs pendant 3 jours.

Si le Défi a été poursuivi par l'ensemble des classes, nous vous suggérons les récompenses ou les activités privilégiées suivantes pour les classes qui comptent le plus d'élèves ayant atteint leurs objectifs : 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.			
Lors du Défi, j'ai fait des efforts pour diminuer mon temps d'écran.			
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? _____ _____			
Je sais maintenant comment mon système cardiovasculaire réagit quand j'écoute passivement la télévision.			
Je suis capable de nommer un changement lié au système cardiovasculaire. _____			
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? _____			