Sois futé, écran fermé

Section 5 - Cahier d'exercices des élèves de 5e année

Nom de l'élève : _____

Enseignant(e) : _____

LÉGENDE

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

Jour 1

Mode de vie et temps d'écran

1 **Comment occupes-tu ton temps?**

À l'aide de 8 crayons de couleurs différentes, colorie ton graphique *Mode de vie* en fonction du temps que tu entends consacrer à chaque activité aujourd'hui.

1 CASE = 1 HEURE

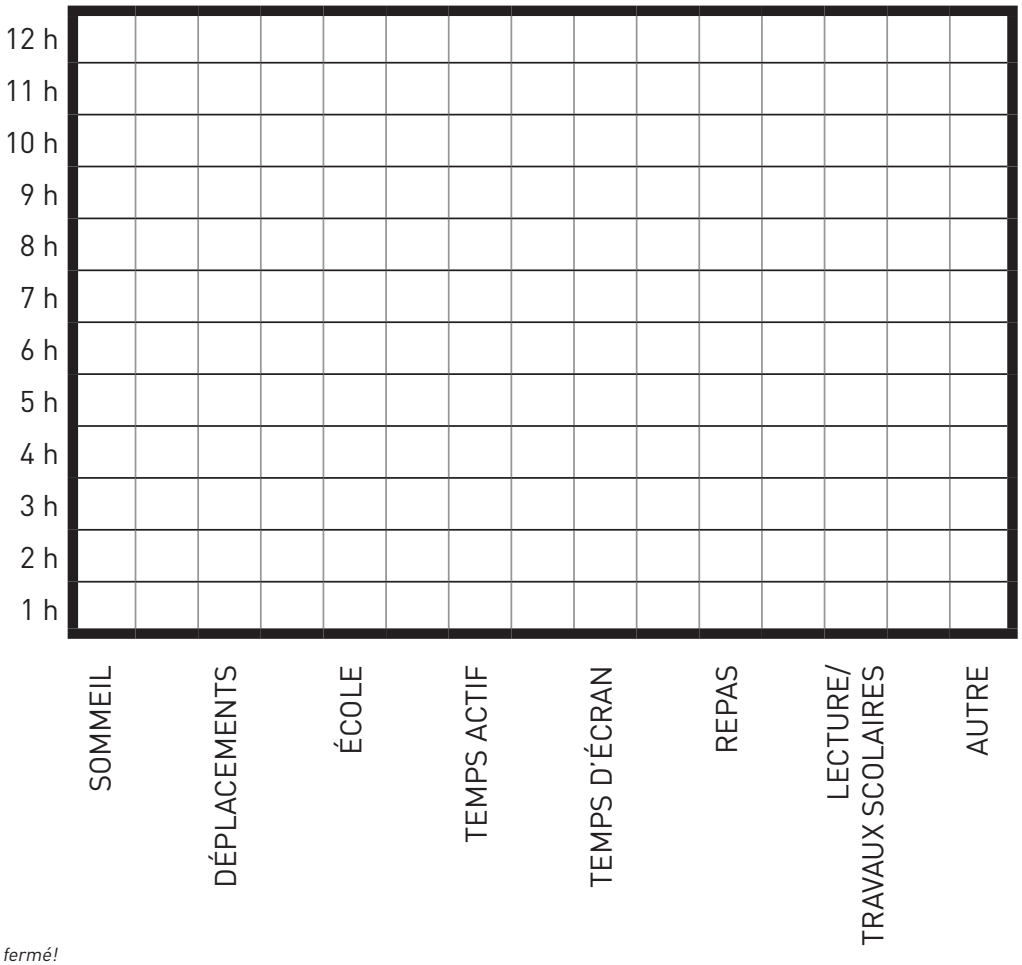


Tableau du GRAPHIQUE *Mode de vie* (Nombre d'heures)

Sommeil	_____ heures
Déplacements	_____ heures
École	_____ heures
Temps actif	_____ heures
Temps d'écran	_____ heures
Repas	_____ heures
Lecture/Travaux scolaires	_____ heures
Autre	_____ heures
TOTAL	**24 heures**

2 Tableau du mode de vie

Comparaison entre les résultats des élèves et les moyennes des équipes

	SOMMEIL	MOYENNE	DÉPLACEMENTS	MOYENNE	ÉCOLE	MOYENNE	TEMPS ACTIF	MOYENNE	TEMPS D'ÉCRAN	MOYENNE	REPAS	MOYENNE	LECTURE/ TRAVAUX SCOLAIRES	MOYENNE	AUTRE	MOYENNE
12 h																
11 h																
10 h																
9 h																
8 h																
7 h																
6 h																
5 h																
4 h																
3 h																
2 h																
1 h																

a) Est-ce que tu passes plus ou moins d'heures devant l'écran que la moyenne de ton équipe? Si oui, quelle est la différence?

_____

b) Pour ton équipe, quel est, en moyenne, le nombre d'heures passées devant l'écran?

_____

c) Pour ton équipe, quel est, en moyenne, le nombre d'heures consacrées à l'activité physique (temps actif)?

_____

d) Est-ce que tu consacres plus ou moins d'heures à l'activité physique que la moyenne de ton équipe? Si oui, quelle est la différence?

_____

e) Quelle activité occupe le plus de temps dans ta journée?

_____

f) Quelle activité occupe le moins de temps dans ta journée?

_____

Exercice à faire à la maison

Complète le tableau des activités comportant des écrans en inscrivant **toutes** les activités que tu as pratiquées aujourd'hui, depuis ton réveil jusqu'au moment d'aller au lit.

Tableau des activités de la journée

Activité	Début	Fin	Nombre d'heures total
Exemple: télévision	19 h	19 h 30	0,5

POUR T'AIDER...

15 minutes = 0,25 heure

30 minutes = 0,5 heure

45 minutes = 0,75 heure

60 minutes = 1 heure

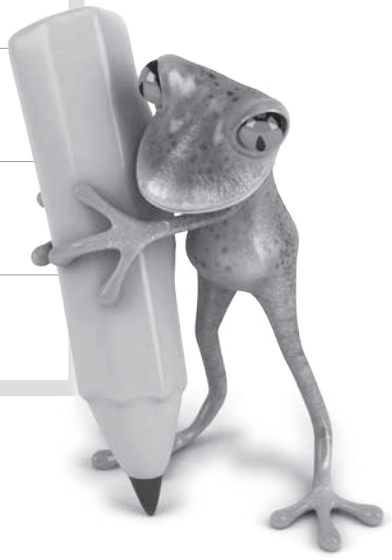
75 minutes = 1,25 heure

90 minutes = 1,5 heure

105 minutes = 1,75 heure

120 minutes = 2 heures

Et ainsi de suite.



Nombre d'heures total de tout le temps d'écran _____

Nombre d'heures total du temps d'écran à des fins récréatives _____

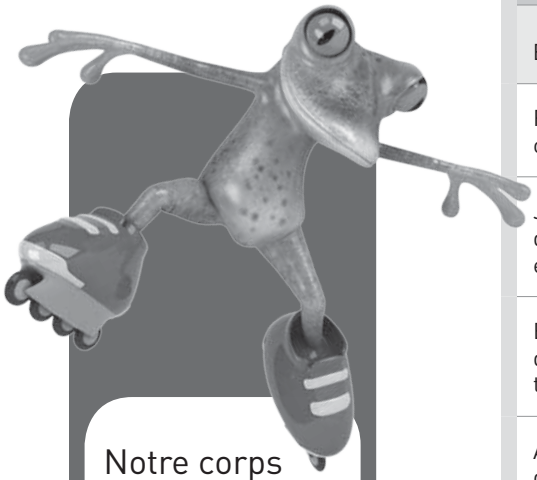
(Le temps d'écran à des fins récréatives ne comprend pas les travaux scolaires à faire à l'ordinateur à la maison ou à l'école.)

Jour 2

Les écrans et moi

1 Regarde le tableau des activités de la journée pour voir le temps que tu as passé devant un écran avant et après l'école.

Dans le tableau qui suit, inscris le temps consacré à chaque activité, à la demi-heure près en tenant compte du type d'activité (temps actif, temps inactif), c'est-à-dire 0,5 heure pour une émission de télévision ou 1,5 heure pour un film. Si tu as pratiqué plus d'une activité à la fois, divise le nombre d'heures que tu as consacrées à chacune de ces activités pendant cette période



Notre corps est fait pour **BOUGER.** Lorsqu'on est assis ou allongé devant un écran, tous nos systèmes subissent des changements parce qu'on ne bouge pas.

Activité	Temps	
	Inactif	Actif
Exemple: télévision	0,5 heure	
Regarder une émission de télévision ou un film sur DVD		
Jouer à des jeux vidéo inactifs, envoyer des courriels ou des messages textes et clavarder		
Écouter de la musique à partir d'appareils électroniques ou parler au téléphone		
Autres activités inactives (jouer avec des amis ou des membres de ta famille, faire tes devoirs – sans écran –, pratiquer une forme d'art, suivre une leçon de musique)		
Jeux vidéo actifs (jeux à l'écran qui requièrent des mouvements de bras ou de jambes)		
Activités physiques (jeux actifs avec des amis ou des membres de ta famille, sports, natation)		
	Temps d'écran inactif _____ Total	Temps d'écran actif _____ Total

Jour 3

Temps d'écran et systèmes du corps humain

1 Énumère un changement qui pourrait se produire au niveau de chaque système du corps humain lorsqu'une personne est assise ou allongée devant la télévision :

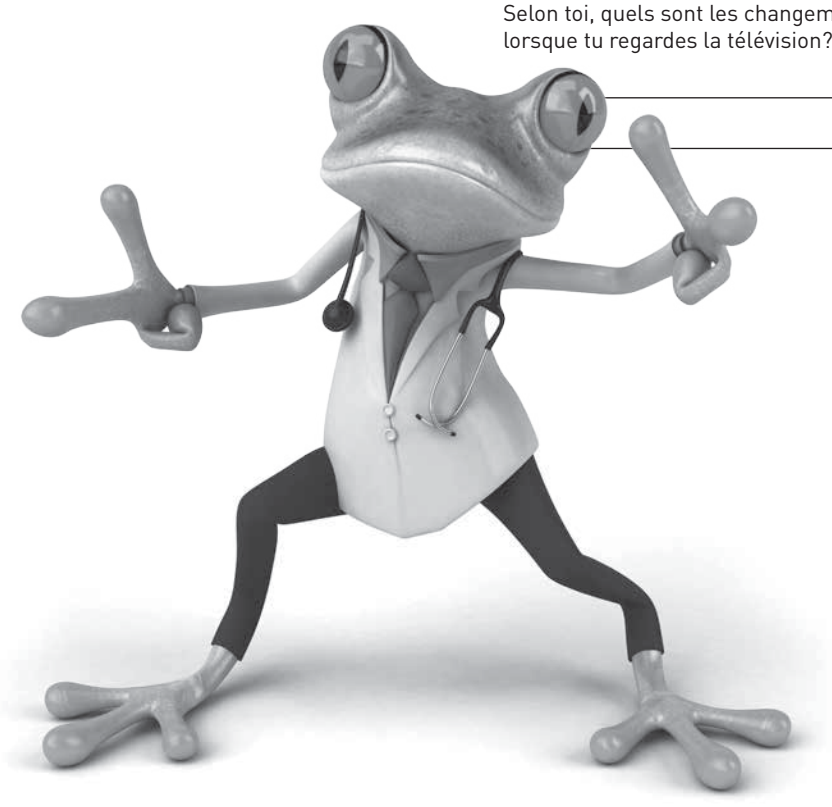
Selon toi, quels sont les changements qui se produisent au niveau de ton **système cardiovasculaire** lorsque tu regardes la télévision?

Selon toi, quels sont les changements qui se produisent au niveau de ton **système respiratoire** lorsque tu regardes la télévision?

Selon toi, quels sont les changements qui se produisent au niveau de ton **système musculaire** (posture) lorsque tu regardes la télévision?

Selon toi, quels sont les changements qui se produisent au niveau de ton **système nerveux** lorsque tu regardes la télévision?

Selon toi, quels sont les changements qui se produisent au niveau de ton **système digestif** lorsque tu regardes la télévision?



Exercice à faire à la maison

Mesurer ton rythme cardiaque

Pour chacune des activités proposées, mesure ton rythme cardiaque (réfère-toi à la page suivante pour plus d'informations) :

1 Mesure ton rythme cardiaque (pouls) après avoir joué à un jeu vidéo ou après t'être amusé à l'ordinateur (pour clavarder) pendant 15 minutes.

Mon pouls était de _____ battements à la minute.

Nom du jeu vidéo ou du média social _____

2 Mesure ton rythme cardiaque (pouls) après avoir pratiqué une activité physique pendant 15 minutes.

Mon pouls était de _____ battements à la minute.

Type d'activité physique _____

3 Quelles conclusions peux-tu en tirer?

_____

_____

_____

N'oublie pas que lorsque tu regardes la télévision, tu t'exposes à plusieurs publicités. Alors, sois futé et fais les bons choix!

Pour mesurer ton rythme cardiaque...

Place le bout de ton index et de ton majeur sur le creux externe de ton poignet et exerce une légère pression. N'utilise pas le pouce! Compte les battements de ton cœur pendant 60 secondes. Il est aussi possible de le faire pendant 30 secondes et de multiplier le résultat par 2. Réfère-toi au tableau pour connaître le niveau d'intensité de ton activité.

Niveau d'intensité	Enfant de 5 à 11 ans[3,4]	Activité
Repos	90 à 110 bpm	Lire un livre, écouter la télévision, faire ses devoirs...
Intensité légère	110 à 125 bpm	Marcher, se balancer...
Intensité moyenne (intensité idéale à atteindre)	125 à 150 bpm	Vélo, ballon chasseur, acrobaties...
Intensité élevée	150 à 180 bpm	Soccer, natation, saut à la corde...

[3] Docherty D. *Measurement in pediatric exercise science*. Société canadienne de physiologie de l'exercice, 1996.

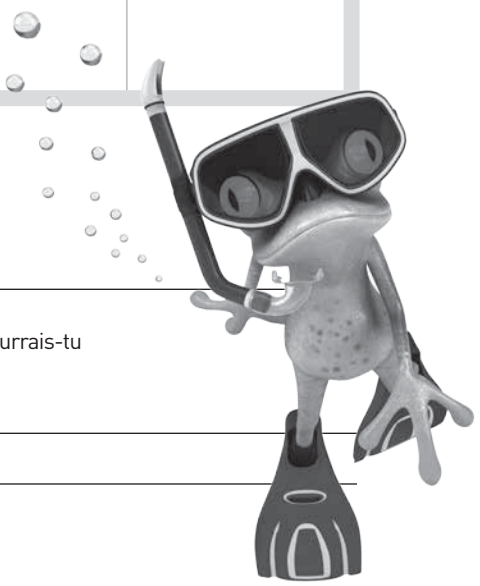
[4] Rowland T., Popowski B., Feronne L. *Cardiac responses to maximal upright cycle exercise in healthy boys and men*. Medicine and science in sports and exercise, 1997 (9) p.1146-51.

Jour 4

Défi *Un jour sans écran*

1 Le Défi *Un jour sans écran*, c'est le jour où tu es mis au défi de ne passer AUCUN temps devant un écran.

	Plan (à compléter le Jour 3)	**Que s'est-il réellement passé? (à compléter le jour du Défi)**	
	Des idées pour remplacer le temps d'écran ...	Ce que j'ai fait ...	... et pourquoi j'ai aimé cette activité
Avant l'école (matin)			
Après l'école jusqu'au souper			
Après le souper, jusqu'au moment d'aller au lit			



2 Qui sont les membres de ta famille qui participent au Défi *Un jour sans écran*?

_____

Si personne ne participe, que pourrais-tu leur dire ou que pourrais-tu faire pour les encourager à participer avec toi?

_____

_____

Jour 5

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

1 Hier, as-tu réussi à relever ton Défi *Un jour sans écran* en ne passant AUCUN temps devant un écran?

OUI ☐ NON ☐ PRESQUE ☐

Si tu as répondu OUI, pourquoi as-tu aimé les activités que tu as choisies de pratiquer?

_____

_____

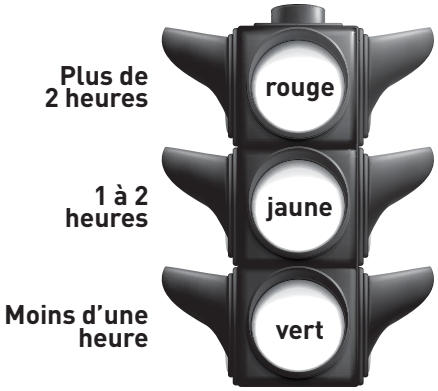
Si tu as répondu NON ou PRESQUE, pourquoi as-tu été incapable de passer la journée sans écran?

_____

_____

2 Examine le tableau des activités à faire à la maison au Jour 1. Combien de temps d'écran avais-tu comptabilisé pour le Jour 1?

Colorie le feu de circulation qui correspond à ton résultat.



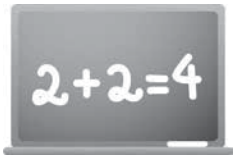
À la mine, remplis les colonnes A et B du tableau des objectifs *Sois futé, écran fermé!* à la page suivante. Si tu modifies tes objectifs en cours de route, tu pourras les effacer et les remplacer par de nouveaux objectifs.

Tableau des objectifs *Sois futé, écran fermé!*

Inscris tes choix d'activités physiques d'une durée de 30 minutes dans le tableau qui suit.

Remplis les colonnes A et B en classe et les colonnes C et D à la maison, à la fin de journée.

À COMPLÉTER À L'ÉCOLE



À COMPLÉTER À LA MAISON

Date	A Temps d'écran à échanger	B Activité physique de remplacement	C Objectif atteint?	D Initiales d'un parent
Exemple : **1er objectif (Jour 6)** Samedi 13 août	Émission de TV de 30 minutes	Promenade à pied avec un membre de ma famille	oui	
1er objectif (Jour 6) Jour de la semaine et date : _____ _____				
2e objectif (Jour 7) Jour de la semaine et date : _____ _____				
3e objectif (Jour 8) Jour de la semaine et date : _____ _____				

Jours 6, 7, et 8

TROQUER 30 - Objectifs

Continue ton beau travail dans la poursuite de tes objectifs. N'oublie pas d'inscrire tes résultats dans le tableau précédent.

MESSAGE AUX PARENTS :

Il est facile de faire une différence – il suffit d'échanger 30 petites minutes de temps d'écran chaque jour contre une activité physique.

PROJET PILOTE SCREEN SMART, COLOMBIE-BRITANNIQUE, 2010

Jour 9

TROQUER 30 - Réflexion

1

a) J'ai atteint _____objectifs que je m'étais fixés.

b) Comment je me sens par rapport au nombre d'objectifs atteints?

SATISFAIT ☐ UN PEU SATISFAIT ☐ PAS SATISFAIT ☐

Pourquoi?

_____

_____

2

a) Pour chaque jour mentionné, inscris le nombre total d'heures passées devant un écran.

AVANT LE DÉFI	AU COURS DU DÉFI		
JOUR 1	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8

b) Examine tes résultats et indique le changement quant au nombre d'heures passées devant un écran :

____ Aucun changement par rapport au Jour 1

____ Augmentation du temps d'écran chaque jour

____ Diminution du temps d'écran chaque jour

____ Mon temps d'écran a varié d'une journée à l'autre

c) Est-ce un mode de vie sain? OUI ☐ NON ☐

Pourquoi?

_____

_____

d) Est-ce le mode de vie que tu aimerais garder? OUI ☐ NON ☐

Explique ta réponse.

_____

_____

_____

e) Que vas-tu faire pour y arriver?

_____

_____