

SOIS FUTÉ ÉCRAN FERMÉ

Section 6 - Cahier d'exercices des élèves de 6^e année

1 CASE
=
1 HEURE

Nom de l'élève : _____

Enseignant(e) : _____

Jour 1

Mode de vie et temps d'écran

LÉGENDE

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

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

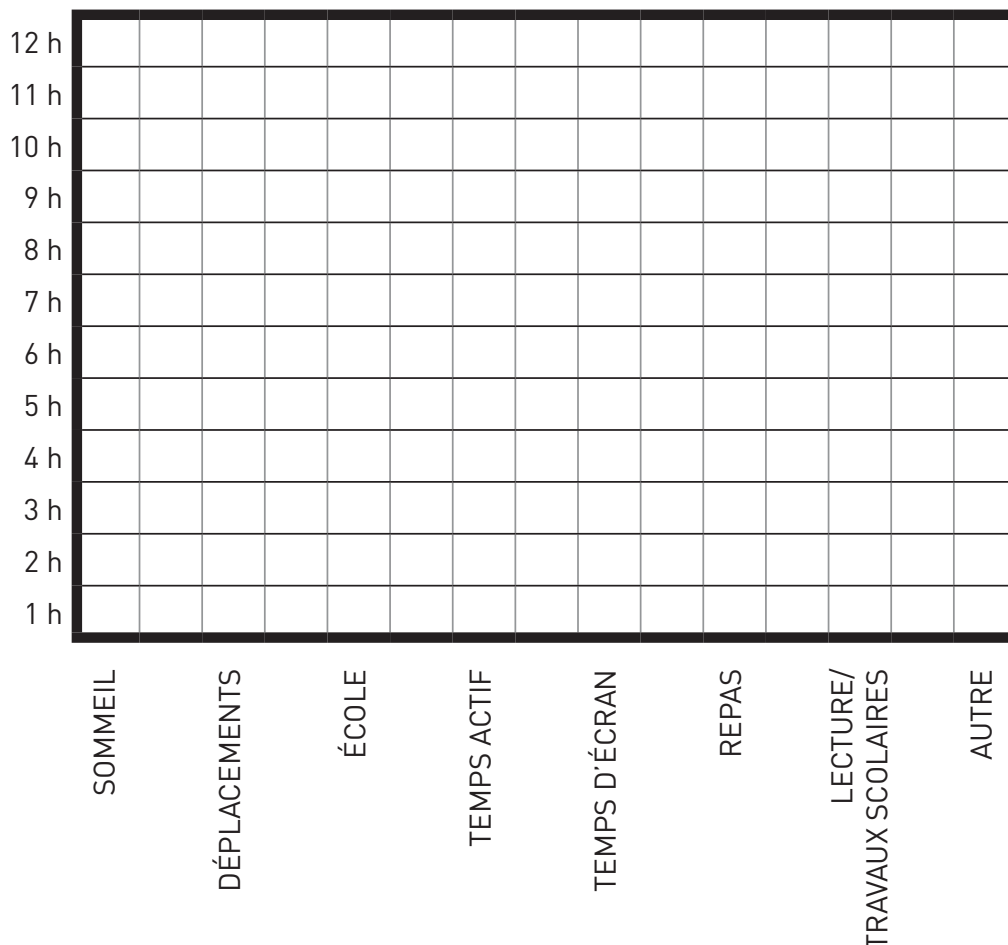
Autre _____ heures

TOTAL **24 heures**

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.



2

a) Quelle fraction de ton temps (sur 24 heures) est consacrée ...

- Au sommeil : _____
- Aux déplacements : _____
- À l'école : _____
- Au temps actif (activités physiques) : _____
- Au temps d'écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) : _____
- Aux repas : _____
- À la lecture ou aux travaux scolaires : _____
- Autre : _____

b) Quelle activité occupe...

- le plus de ton temps chaque jour? _____
- le moins de ton temps chaque jour? _____

c) Observe les fractions en a). Place les activités en ordre décroissant (de + à -) selon la fraction de temps que tu consacres à chacune de ces activités. (Exemple : dormir, l'école, etc.)



d) Encerle les trois premières activités.

e) Quel est le pourcentage des élèves de la classe pour qui le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) figure parmi les trois activités mentionnées en d)?

_____ %

3

Temps d'écran ACTIF

Énumère les jeux vidéo ou les DVD avec lesquels tu aimes jouer et qui te font bouger suffisamment pour en récolter des bienfaits pour ta santé.

1. _____
2. _____
3. _____

4

Temps d'écran INACTIF

Énumère les jeux vidéo avec lesquels tu aimes jouer ou les émissions de télévision que tu aimes regarder alors que tu es assis ou étendu.

1. _____
2. _____
3. _____



Jour 2

Le pouvoir des écrans

1

Les écrans existent sous diverses formes et sont omniprésents dans ta vie. Complète le tableau ci-dessous en inscrivant 10 types d'écrans que tu connais et les endroits où ils se trouvent.

Types d'écrans		Endroits où ils se trouvent
Exemple :	lecteur DVD portatif	voiture
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Il est maintenant le temps de questionner les gens de ton entourage pour en savoir un peu plus sur les types d'écrans présents dans leur foyer.

2

Formule une question d'enquête qui te permettra de connaître les différents types d'écrans présents chez les personnes interrogées.

Voici la question que je poserai aux personnes de mon entourage :

Question :



EXEMPLE

Question: Chez toi, quels types d'écrans as-tu et en quelle quantité?

Réponses recueillies

- Samuel:
2 TV, 1 ordinateur
- Maïka:
1 jeu vidéo portatif,
2 TV, 2 ordinateurs
- Jordany:
3 cellulaires,
2 télévisions,
1 ordinateur portable,
1 GPS
- Rosalie: 1 TV
- Youssef:
1 tablette électronique,
1 ordinateur,
3 TV,
2 cellulaires

Exercice à faire à la maison

Interroge 5 personnes différentes (ami, enseignant, voisin, cousin, etc.). Compile et organise l'information recueillie dans l'espace ci-dessous.

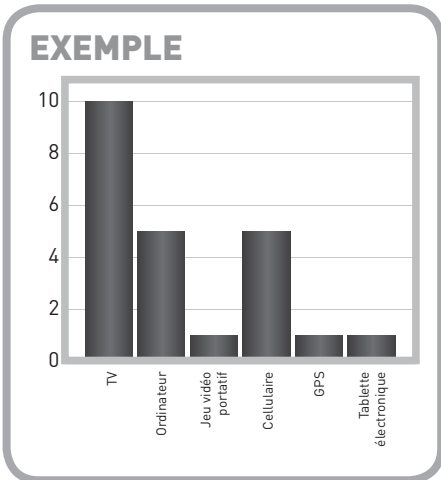
Réponses recueillies

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

À toi de jouer!

1

Choisis une façon de représenter tes résultats du sondage (diagramme à bandes, pictogramme ou tableau de données). Utilise l'espace ci-dessous à cette fin.



2

Observe le diagramme ou le tableau de la question 1.

a) Quel est le type d'écran le plus populaire? _____

b) À quelle fraction ce type d'écran correspond-elle? _____

c) Ce type d'écran existe-t-il chez toi? _____

d) Si oui, combien de temps passes-tu chaque jour devant ce type particulier d'écran?
_____ heure(s)

3

Comme tu as pu le constater, chaque type d'écran peut avoir différentes fonctions. Par exemple, l'écran du GPS te permet de te repérer sur une carte ou de localiser ton restaurant préféré. Tu dois maintenant indiquer dans le tableau qui suit les types d'écrans que tu connais et leurs différentes fonctions.

[illegible]

4

- a) Dans la colonne de droite du tableau qui précède, encercle les fonctions qui te permettent d'être en contact avec tes amis.
- b) Tu as pu constater que plusieurs types d'écrans te permettent d'être en contact avec tes amis. Utilises-tu ces types de médias sociaux? _____

Si oui, lesquels?

- c) Dans quel contexte utilise-t-on ces moyens de communication?
Par exemple, mon père vérifie ses courriels afin de mettre à jour un contrat.

- d) Dans quel but utiliserait-on un type de communication plutôt qu'un autre? Note les avantages et les inconvénients qu'offre chacun des moyens de communication suivants :

	Avantages	Inconvénients
Courriel		
Messagerie textes (textos)		
Téléphone ou téléphone cellulaire		
Médias sociaux (Facebook, Twitter)		
« Skype »		
Site de clavardage		

5

- a) Devant quels types d'écrans es-tu exposé aux annonces publicitaires?

- b) Des annonces publicitaires paraissent-elles sur le type d'écran le plus populaire?



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. Pour t'aider à atteindre ton objectif, inscris au tableau qui suit les activités qui pourraient remplacer celles que tu pratiques devant un écran.

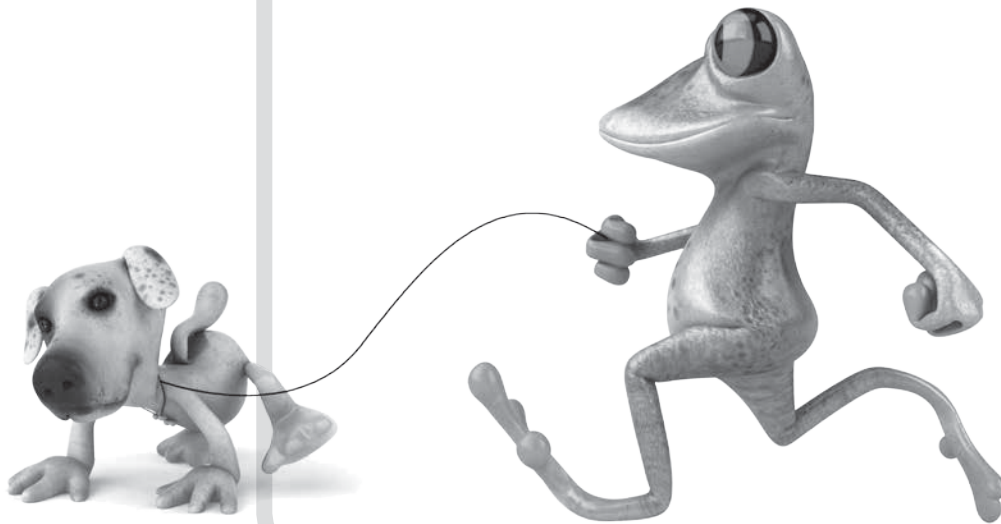
Plan (à compléter le Jour 3)	
	Des idées pour remplacer le temps d'écran ...
Avant l'école (matin)	
Après l'école jusqu'au souper	
Après le souper, jusqu'au moment d'aller au lit	

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?





Exercice à faire à la maison

Le Défi *Un jour sans écran* consiste à ne passer AUCUN temps devant un écran pendant une journée entière. Hier, tu as planifié remplacer du temps d'écran par des activités variées. À la fin de la journée, écris ce tu as fait.

Ce qui s'est réellement passé (à compléter aujourd'hui)	
	Ce que j'ai fait...
Avant l'école (matin)	
Après l'école jusqu'au souper	
Après le souper, jusqu'au moment d'aller au lit	

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

Il serait intéressant de voir dans quelle mesure tu as réduit ton temps d'écran. Pour ce faire, reprends ton cahier d'exercices au Jour 1.

a. Combien d'heures de temps d'écran avais-tu? _____

b. Après le Défi, combien d'heures as-tu passées devant un écran? _____

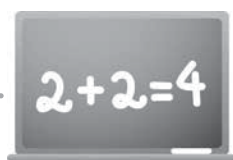


3 Tableau des objectifs *Sois futé, écran fermé!*

À la mine, complète les colonnes A et B du tableau suivant. Si tu modifies tes objectifs en cours de route, tu pourras les effacer et les remplacer par de nouveaux objectifs.

Tu devras compléter les colonnes C et D à la maison, à la fin de la 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 : 1^{er} objectif (Jour 6) Samedi 13 août	Émission de TV de 30 minutes	Promenade à pied avec un membre de ma famille	oui	
1^{er} objectif (Jour 6) Jour de la semaine et date : _____ _____				
2^e objectif (Jour 7) Jour de la semaine et date : _____ _____				
3^e 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

MESSAGE AUX PARENTS :

Passez d'agréables moments en famille! Échangez 30 minutes de temps d'écran contre 30 minutes de divertissement. Pourquoi ne pas vous offrir une randonnée à vélo ou à pied, lire une histoire, jouer à un jeu de société, etc. Rapprochements assurés!

Jour 9

TROQUER 30 - Réflexion

Pour répondre à la question 1, réfère-toi à la page 101 de ton cahier d'exercices.

1

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

b) Suis-je satisfait de ce résultat? Pourquoi?

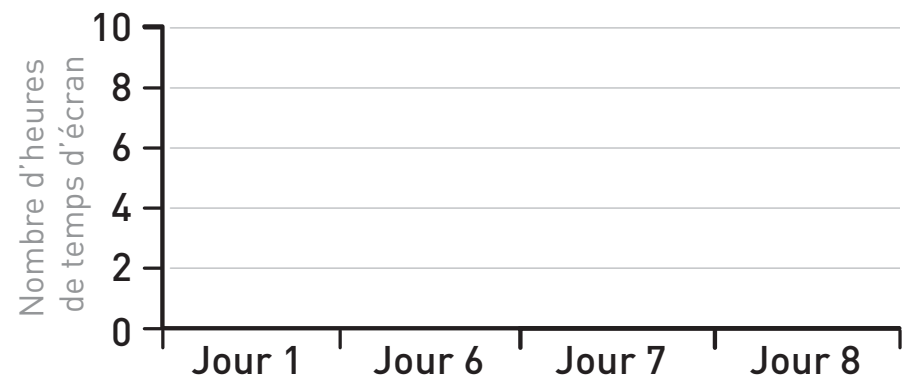
c) J'ai remplacé le temps d'écran par les activités suivantes :

2

a) Compare ton temps d'écran total avec celui des jours qui suivent. Pour chaque jour, inscris le nombre d'heures passées devant un écran.

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

b) Trace un diagramme à ligne brisée. Il te permettra de visualiser tes résultats.



c) À ton avis, ces résultats reflètent-ils un mode de vie sain?

d) Après avoir réalisé ce Défi, pourquoi serait-il important de maintenir ton temps d'écran à moins de 2 heures par jour?

3

a) Comment as-tu trouvé le Défi *Un jour sans écran*?

b) Comment te sens-tu suite à ce Défi? Pourquoi?
