

Les écrans et moi: outil de réflexion sur l'utilisation des écrans

Cette activité t'aide à connaître les différents types d'écrans que tu utilises chaque jour et le temps que tu passes devant ces écrans.



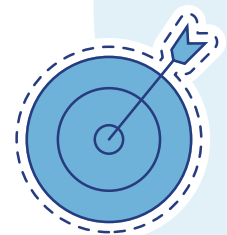
- 1.** a. Énumère **3 écrans** que tu utilises **souvent** (par exemple les ordinateurs, la télévision, les dispositifs électroniques portatifs).

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: _____



* Temps pour faire de l'activité physique.

Les écrans et moi: outil de réflexion sur l'utilisation des écrans

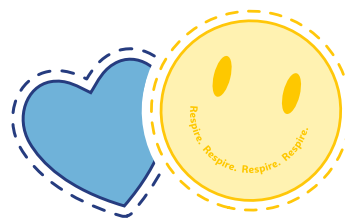
b. Utilise **8 crayons de couleurs différentes** pour **compléter la légende**. Ton parent te dira quelle couleur utiliser pour chaque catégorie d'activités.

- 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 chaque catégorie**. N'oublie pas de respecter le code de couleurs.

**1 CASE
=
1 HEURE**



Les écrans et moi : outil de réflexion sur l'utilisation des écrans

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.

12h																			
11h																			
10h																			
9h																			
8h																			
7h																			
6h																			
5h																			
4h																			
3h																			
2h																			
1h																			
	Sommeil	Déplacements	École	Temps actif	Temps d'écran	Repas	Lecture/ Travaux scolaires	Autres											

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

Bravo ! Tu as terminé. Ton objectif est de limiter ton temps d'écran par rapport au temps que tu consacres aux autres activités comme le sommeil et l'activité physique qui sont très importantes pour ta santé physique et mentale.

Source :

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Sois futé écran fermé. Adapté par la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.