



Écrans, c'est quoi ta berceuse ?

Quels écrans j'utilise et pourquoi ?



Consigne

Relie les mots : Le type d'écran — Ton utilisation

		•		Film
Ordinateur		•		Photos Vidéos
Télévision		•		Travail Devoirs
Téléphone		•		Jeux
Tablette		•		Conversation Échange
Console de jeux		•		Achat
Montre connectée		•		Musique
.....		•	
.....		•	
			

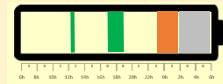
Le jeu de la batterie



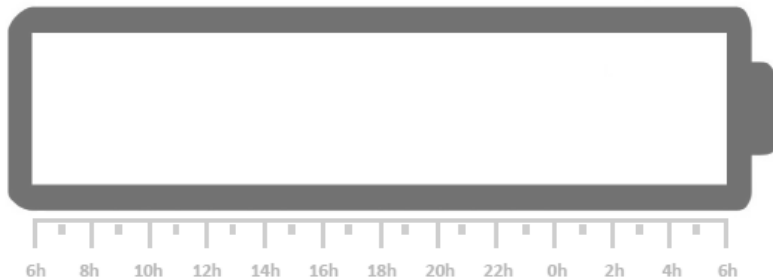
Consigne

Pour chacune des batteries (jour d'école et jour de week-end), fais des **traits verticaux** plus ou moins épais selon le temps passé chaque fois que tu as utilisé un écran durant la journée.

- **Trait vert** : utilisation **favorable** pour ta santé
- **Trait orange/rouge** : utilisation **défavorable** pour ta santé
- Enfin, colorie en **gris** ton **temps de sommeil estimé**.



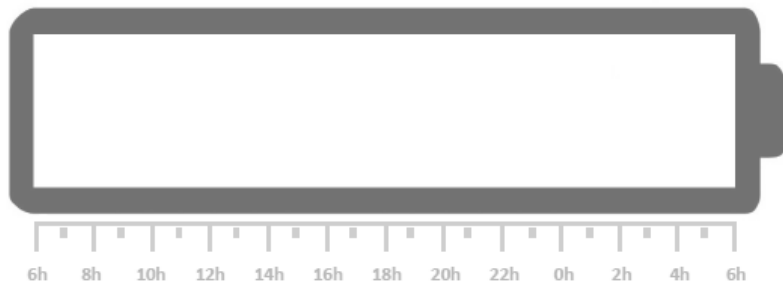
Jour d'école
en semaine



.....
.....
.....



Jour
de week-end



.....
.....
.....



Durée du sommeil recommandée

Si tu as entre :

- 6 et 13 ans => 9 à 11h / jour de sommeil
- 14 et 17 ans => 8 à 10h / jour de sommeil

Meilleure concentration
et meilleure mémoire

= moins de galères
pour les devoirs !

Meilleure
mine

Plus facile d'avoir
un poids
satisfaisant

Plus facile de
gérer ses
émotions

Plus actif
dans ta journée

Les bénéfices d'un bon sommeil



Comment gérer mon temps passé devant les écrans ?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Utiliser des applications comme « **Offtime** », « **Flipd** » ou encore « **Forest** » pour se déconnecter du digital

Ce que je peux mettre en place

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Utiliser des applications pour mon bien-être. Par exemple, « **Petit Bambou** » me permet de faire de la méditation durant la journée.