



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE



Lâche ton écran

du 6 au 10
décembre 2021



Mon Passeport



Nom Prénom :

classe :

établissement :

Mes habitudes de consommation des écrans

Mon temps d'utilisation des écrans

Dans une journée, j'utilise les écrans (Téléviseur, smartphone, ordinateur, tablette) :

jamais un peu beaucoup durée / jour

Mon utilisation des écrans

J'utilise les écrans pour :

- travailler, faire mes devoirs :
- jouer aux jeux vidéos :
- aller sur les réseaux sociaux :
- (ex : Facebook, tiktok, Instagram...)
- regarder des dessins animés / des mangas :
- regarder des émissions de télé réalité :
- (ex : Les Marseillais, l'Amour est dans le pré, Les Reines du shopping...)
- regarder des vidéos en streaming :
- (ex : YouTube, Netflix, Twitch...)
- regarder des documentaires :
- regarder les Journaux Télévisés :
- autres, précisez :

Je les utilise :

- parce que je trouve cela intéressant
- pour faire comme mes camarades
- parce que je m'ennuie

Mes activités sans écran

| | jamais | un peu | beaucoup | durée / jour |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Je pratique | | | | |
| la lecture : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| une activité manuelle : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| une activité physique : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| se balader : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| une activité musicale : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| un jeu de société : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| jouer avec mes amis : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| discuter avec mes amis : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| jouer avec ma famille : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| discuter avec ma famille : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Je fais mes devoirs : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Mon coucher

En général, je vais me coucher :

- avant 20 h entre 20 h et 21 h entre 21 h et 22 h
 entre 22 h et 23 h entre 23 h et minuit après minuit

Une semaine « Lâche ton écran »

Qu'est-ce que c'est ?

La semaine « Lâche ton écran » est un challenge avec toi-même. Pendant une semaine, tu devras limiter ton utilisation des écrans. Le but est de renouer des liens physiques avec les personnes qui t'entourent et de pratiquer des activités que tu as peut-être oubliées par addiction aux écrans.

Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à la place ?

Avec tes camarades, tu peux échanger sur ce que tu as fait la veille au soir, parler de ce que tu aimes... As-tu réellement besoin d'un écran pour cela ?

A la maison, pendant que tu es sur les écrans, tu ne bouges pas et te coupes de toutes les personnes qui sont chez toi. De plus les écrans nuisent au sommeil.

Que faire alors ? Tout un tas d'activités ! De la lecture, du dessin, du coloriage (il existe même du coloriage anti-stress !), des jeux de société en famille ou entre amis, des activités créatives, une balade en plein air (à pied, à vélo...), une activité physique, de la musique... Et puis si tu n'as rien trouvé, tu peux aussi faire des devoirs et apprendre tes leçons...

Pour cette semaine « Lâche ton écran », la municipalité et les associations organisent beaucoup de choses. Ainsi, le CAJ pourra t'accueillir pour jouer à plusieurs. Des associations ouvrent leurs portes et t'accueillent gratuitement pour te faire découvrir leurs activités. Profite ! Peut-être que tu vas découvrir une activité que tu vas adorer !!!

Je ne me couche pas tard !

Pendant le sommeil, il se passe plein de choses ! Ton corps se répare pour être en pleine forme le lendemain et il y a du boulot après une journée ! C'est pendant le sommeil que tu grandis, que tu enregistres tout ce qui s'est passé dans la journée, que tu apprends (sans faire d'effort !) et que, lorsque tu es malade, tu guéris. L'idéal est de te coucher au plus tard à 22h.

Et comme Mamie dit toujours : "Les heures avant minuit comptent doubles" alors vite au lit !

Des activités pour lâcher ton écran

Lundi 6 décembre 2021 :

Mardi 7 décembre 2021 :

- CAJ ouvert de 17h à 19h.
De nombreuses activités sont proposées.

Mercredi 8 décembre 2021 :

- CAJ ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h
De nombreuses activités sont proposées.
- Ateliers mini-chefs de 14h à 16h
Inscription obligatoire à l'Espace Jeunesse.



Jeudi 9 décembre 2021 :

- CAJ ouvert de 17h à 19h.
De nombreuses activités sont proposées.



Vendredi 10 décembre 2021 :

- CAJ ouvert de 17h à 19h.
De nombreuses activités sont proposées.
- Atelier créatif de décorations de Noël de 16h30 à 18h30
Au Tiers Lieu (ancien Lidl) avec Activ'cité
- Portes Ouvertes du club BoxeThaï de 18h30 à 19h30 au Dojo



pour les plus de 12 ans



Samedi 11 décembre 2021 :

- CAJ ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h
Atelier théâtre d'improvisation suivi d'un débat
autour des écrans.

Ma semaine « Lâche ton écran »



Temps d'écrans :

Heure du coucher :

Activités réalisées :

.....

.....

⌘ Mes ressentis, mes impressions :

.....

.....

.....



Temps d'écrans :

Heure du coucher :

Activités réalisées :

.....

.....

⌘ Mes ressentis, mes impressions :

.....

.....

.....



Temps d'écrans :

Heure du coucher :

Activités réalisées :

.....

.....

☒ Mes ressentis, mes impressions :

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



Temps d'écrans :

Heure du coucher :

Activités réalisées :

.....

.....

☒ Mes ressentis, mes impressions :

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



Temps d'écrans :

Heure du coucher :

Activités réalisées :

.....

.....

☒ Mes ressentis, mes impressions :

.....

.....

.....

Le bilan après 5 jours

Ce que j'ai pensé de ce challenge

J'ai trouvé cette semaine : sans intérêt
 intéressante
 très intéressante

limiter mon utilisation des écrans, c'était : facile
 difficile
 trop difficile

J'ai ressenti que j'étais en meilleure forme Oui, carrément !
en me couchant plus tôt : Non, pas vraiment

Et après ?

⌘ Quelles sont les activités que tu penses continuer à faire au lieu d'utiliser les écrans :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> de la lecture | <input type="checkbox"/> une balade en plein air |
| <input type="checkbox"/> du dessin ou coloriage (coloriage anti-stress...) | <input type="checkbox"/> une activité physique |
| <input type="checkbox"/> un jeu de société | <input type="checkbox"/> une activité musicale |
| <input type="checkbox"/> une activité créative | <input type="checkbox"/> mes devoirs et mes leçons |
| | <input type="checkbox"/> autre : |

⌘ Je vais essayer de me coucher plus tôt : Oui, carrément !
 Non, pas vraiment

