



CARNET DE BORD

« MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE TEMPS, CAP OU PAS CAP ! »



**SEMAINE
DU 22 AU
26 MAI 2023**

**QUARTIERS
CHESNAIE TRÉBALE
BOULETTERIE AVALIX**



À vous de jouer les enfants ! 😊



TON ECOLE :

TON PRENOM :

TA CLASSE :

Ton défi :

« Moins d'écrans, plus de temps, cap ou pas cap ! »

1/ Compte le temps que tu passes devant les écrans



2/ Essaie des activités que tu peux faire sans les écrans



3/ Participe aux activités proposées



4/ Exprime tes émotions



MES HABITUDES SUR L'USAGE DES ÉCRANS :

Quels écrans habitent chez toi ? (Entoure les dessins et la quantité correspondant)



1 2 3 +

1 2 3 +

1 2 3 +

1 2 3 +

1 2 3 +





Relie les écrans aux pièces où ils se trouvent (plusieurs réponses possibles)







À quel moment de la journée passes-tu du temps sur les écrans ?

Colorie en fonction du temps que tu passes devant un écran : **pas du tout**, **un peu**, **beaucoup**, **trop**.

Quand tu as école :

<p>Le matin</p> 	<p>Le midi</p> 	<p>En rentrant</p>  <p>GOÛTER</p>	<p>Le soir</p> 
<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>

Quand tu n'as pas école :

<p>Le matin</p> 	<p>Le midi</p> 	<p>L'après-midi</p>  <p>GOÛTER</p>	<p>Le soir</p> 
<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>	<p>Pas du tout 😊</p> <p>Un peu 🕒</p> <p>Beaucoup 🕒🕒</p> <p>Trop 🕒🕒🕒</p>

Que fais-tu le plus souvent sur les écrans ? (Plusieurs réponses possibles)



je joue



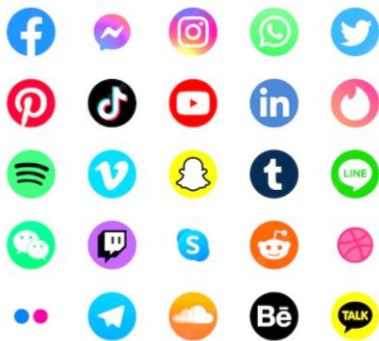
je regarde des dessins animés, des films



je fais des photos, des vidéos



j'écoute des histoires ou de la musique



je vais sur les réseaux sociaux



je fais mes devoirs, des recherches

je fais autre chose :

Quelles sont tes autres activités ?



Je dessine



Je fais des puzzles



Je fais des jeux de société



J'écoute de la musique
ou des histoires



Je Joue avec mes jouets



Je lis



Je fais du vélo



Je vais au parc



Je promène mon chien



Je jardine



Je fais du sport

JE PARTICIPE AU DEFI :



Au sein des quartiers Ouest, les partenaires proposent une semaine de sensibilisation aux écrans !

Relevez le défi en famille, participez aux animations proposées !

GRATUIT ET SANS INSCRIPTION

Mercredi 24 mai
2023
**MOINS
D'ÉCRANS, PLUS
DE TEMPS : CAP
OU PAS CAP ?**

Place Nadia Boulanger
15h-17h

Atelier cirque avec la Volière
à partir de 3 ans
Atelier Goûter et jeu sur les 5 sens
Jeux de sociétés



Square des sapins - Chesnaie
16h-18h

Atelier fabrication de
jeux et jouets en bois
Atelier cirque et
créations

Espace civique - Chesnaie
15h-17h

Plateau radio la Tribu
"Sociabilité et jeux vidéos"
Quizz



Aux abords de la Maison
de quartier Avalix
15h30-17h

Jeux
surdimensionnés et
goûter
Exposition "Face aux
écrans"



Les partenaires associés
à ce projet

Les écoles Léon Blum, Madeleine Réberieux, Andrée Chédid et Albert Camus, le collège Pierre Norange, les maisons de quartier Chesnaie-Trébale, Bouletterie et Avalix-quartiers Nord, les Maisons de santé Laënnec et La Fontaine, Escalado, Espace départemental des solidarités Ouest, Les pieds dans le paf, Unis-cité, ADPS, les multi-accueil "les petites canailles" et "la maison du petit prince", Solidarité Estuaire, Espace numérique-PEP44, A. vos Soins





**RDV le vendredi 26 mai à 15h30 sur le site de Reton pour des animations
et un spectacle familial à 17h30 !**

MES ÉMOTIONS

→ Entoure comment tu te sens et précise le niveau d'effort

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p><i>la couleur des émotions</i></p>  <p>Colère Joie Peur</p> <p>Zen Tristesse Amour</p>	<p><i>la couleur des émotions</i></p>  <p>Colère Joie Peur</p> <p>Zen Tristesse Amour</p>	<p><i>la couleur des émotions</i></p>  <p>Colère Joie Peur</p> <p>Zen Tristesse Amour</p>
<input type="checkbox"/> très facile ★ <input type="checkbox"/> facile ★★ <input type="checkbox"/> difficile ★★★ <input type="checkbox"/> très difficile ★★★★★	<input type="checkbox"/> très facile ★ <input type="checkbox"/> facile ★★ <input type="checkbox"/> difficile ★★★ <input type="checkbox"/> très difficile ★★★★★	<input type="checkbox"/> très facile ★ <input type="checkbox"/> facile ★★ <input type="checkbox"/> difficile ★★★ <input type="checkbox"/> très difficile ★★★★★

JEUDI	VENDREDI
<p><i>la couleur des émotions</i></p>  <p>Colère Joie Peur</p> <p>Zen Tristesse Amour</p>	<p><i>la couleur des émotions</i></p>  <p>Colère Joie Peur</p> <p>Zen Tristesse Amour</p>
<input type="checkbox"/> très facile ★ <input type="checkbox"/> facile ★★ <input type="checkbox"/> difficile ★★★ <input type="checkbox"/> très difficile ★★★★★	<input type="checkbox"/> très facile ★ <input type="checkbox"/> facile ★★ <input type="checkbox"/> difficile ★★★ <input type="checkbox"/> très difficile ★★★★★

MON BILAN

1/ Es-tu satisfait d'avoir participé à ce défi ?



2/ Quelles activités as-tu préféré pour remplacer les écrans ?

2/ Sur quels moments de la journée c'était plus facile pour toi ?

Le matin



Le midi



L'après-midi



Le soir au dîner



Avant d'aller me coucher



3/ Est-ce que tu as trouvé le défi :

très facile ★ facile ★★ difficile ★★★ très difficile ★★★★

4/ Pour quelles raisons à ton avis ?

.....

5/ Quel type d'écran était le plus facile à limiter ?



6/ Quel type d'écran était le plus difficile à limiter ?



7/ Est-ce que ce défi t'a donné envie de continuer à limiter les temps d'écran ?



8/ Es-tu satisfait des activités qui étaient proposées durant cette semaine ?



9/ Souhaiterais-tu les poursuivre ?



10/ Si oui lesquelles ?

.....

11/ Souhaiterais-tu découvrir d'autres activités ?



12/ Si oui lesquelles ?

.....

BRAVO POUR TA PARTICIPATION !



Plus de jeux ...



Les lettres mélangées

Connais-tu le nom de ce gros oiseau qui habite dans les forêts tropicales d'Amérique du Sud ? Tu le découvriras en remplaçant les lettres dans le bon ordre.

O N T U C A

The puzzle consists of six boxes at the top containing the letters O, N, T, U, C, and A. Below them is a large, tangled web of lines. At the bottom, there are six empty boxes, each with a dashed line inside. Lines connect the letters to their correct positions: O to the 2nd box, N to the 1st box, T to the 3rd box, U to the 4th box, C to the 5th box, and A to the 6th box.



RELIE LES POINTS



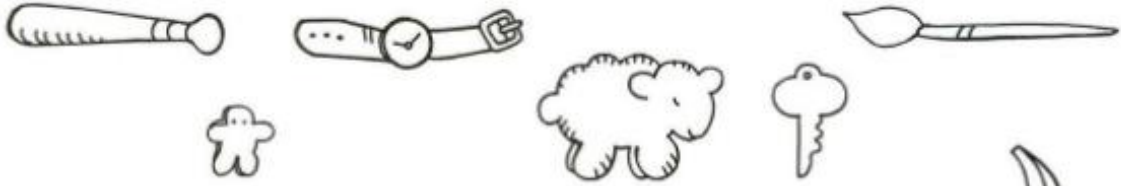


RELIE LES POINTS



Cache-Cache

Retrouve les objets dans l'image et colorie-les.



Cache-Cache

Retrouve les objets dans l'image et colorie-les.



Illustrated by George Whizman



Quelques exemples d'activités à effectuer pendant cette semaine :



- ❖ Faire des jeux de société
- ❖ Dessiner
- ❖ Lire un livre
- ❖ Faire un puzzle
- ❖ Raconter sa journée à table
- ❖ Créer des jeux soi-même



- ❖ Aller manger un goûter au parc
- ❖ Jardiner
- ❖ Faire une balade
- ❖ Faire du vélo
- ❖ Promener son chien



- ❖ Faire un gâteau en famille

ENFANTS ET ÉCRANS : LES BONS GESTES !



J'utilise les écrans plutôt pour apprendre et créer!



Je ne regarde pas les écrans avant d'aller à l'école : je dois garder toute ma concentration.



Si des enfants sont mocheurs et se moquent de moi avec des photos ou des messages, j'en parle tout de suite à mes parents ou à un adulte.



Je regarde les écrans avec mes parents ou l'adulte qui me garde... mais pas trop longtemps!



Je peux m'amuser sur les écrans quand j'ai fini mon travail pour l'école et d'autres activités!



Je ne dois pas rester tout seul et trop longtemps devant les écrans. Et je ne regarde qu'un écran à la fois!



Je ne regarde pas les écrans avant d'aller au lit car cela m'empêche de m'endormir.



Si je vois des images ou des messages qui me font peur ou me choquent, j'en parle tout de suite à mes parents ou à un adulte!

Conception graphique : Pôle communication CLEMI, ELLIAN MACCALLI / Illustrations : Kim CONSIGNY

UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

De 6 à 9 ans

30 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Jeux vidéos usage modéré

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

De 3 à 6 ans

20 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Jeux vidéos à petite dose

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

Avant 3 ans

10 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

● Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Les partenaires associés à l'élaboration de ce projet

« *MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE TEMPS, CAP OU PAS CAP !* » :

École Léon Blum, École Andrée Chédid, École
Madeleine Rébérioux, École Albert Camus, Collège
Pierre Norange, Maison de quartier Chesnaie-
Trébale, Maison de quartier Bouletterie, Maison
de quartier Avalix, Maison de santé Laennec,
Maison de santé Lafontaine, Multi accueil « les
petites canailles », Crèche La maison du petit
prince, EDS Ouest,
Espace Civique Jacques Dubé/ Espace numérique,
Services de la Ville de Saint-Nazaire, Unis Cité, Les
pieds dans le paf, ADPS, A vos soins, Solidarité
Estuaire

Projet financé par :



