

**PROJET**  
**“ÉCRANS**  
**EN CONSCIENCE”**



L'objectif de cette fiche est de permettre aux enfants de noter le temps qu'ils passent devant un écran, pour les amener à réfléchir à la place que ces derniers prennent dans leur journée et semaine.

Chers parents, merci d'encourager votre/vos enfants(s) à remplir la grille de calcul ci-contre. Elle pourra vous servir de support de discussion quant au temps passé devant les écrans.

En début de semaine prochaine, vous recevrez via l'école, **une fiche "code de bonne conduite"** par tranche d'âge à suivre chez soi.

Les enfants auront l'opportunité d'en parler avec leurs enseignants. Nous espérons que celle-ci vous servira de repère et vous permettra de **mieux réguler l'utilisation des écrans à la maison.**



► **Les effets de la surconsommation d'écrans**

Les effets négatifs impactent notamment **la santé physique, les habiletés motrices et le développement du cerveau**, ce qui peut entraîner :

- surpoids
- retard de langage
- troubles de l'attention et de la concentration (difficultés scolaires)
- fatigue, sommeil perturbé, maux de tête, problèmes de posture, hypertension, diabète, problèmes cardio-vasculaires.
- problèmes de vue (augmentation des cas de myopie, fatigue visuelle)
- difficultés à réagir à la frustration, rejet de l'autorité, réactions inadaptées, agressivité, repli sur soi, passivité...

Une trop grande exposition aux écrans diminue le temps que les enfants passent à bouger au quotidien. L'utilisation des écrans se fait souvent au détriment des activités physiques, du jeu libre et des relations familiales.

► **Grille de calcul : Combien je passe d'heures devant les écrans ?**

Quand je regarde un écran à la maison, je note le nombre d'heures passées devant.

**JE NOTE LE TEMPS PASSÉ SUR CETTE GRILLE**

Exemple : 1h / 30 min / 2h30

	Téléviseur			Tablette			Ordinateur			Téléphone portable			Console Jeux vidéo			Total
	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	matin	après midi	soir	
Lundi																
Mardi																
Mercredi																
Jeudi																
Vendredi																
Samedi																
Dimanche																
Total																

*Cette fiche est volontairement anonyme et ne permet pas d'identification. Elle est seulement la propriété de l'enfant et de sa famille, elle ne vous sera pas demandée.*