



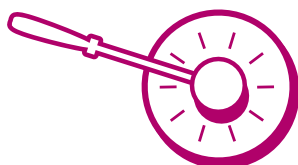
Journal d'utilisation d'écrans

Combien de temps passes-tu devant un écran ? Remplis un journal dans lequel tu notes **quand et combien de temps** tu es assis devant un **ordinateur**, tu regardes la **télévision**, tu joues avec une **console de jeux** ou tu utilises **d'autres appareils**.

	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
Le matin							
A midi							
L'après-midi							
Le soir							

DES REPAS SANS ÉCRAN !

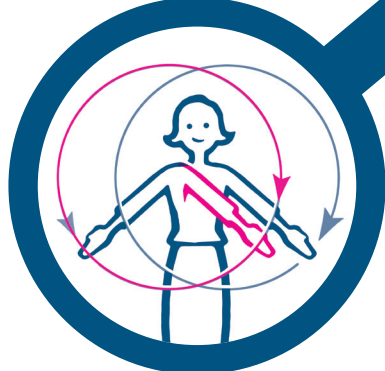
↳ **2** « Parcours d'activités » (travail de classe, de groupe et individuel)



Visite chaque poste du parcours d'activités.
Commence l'activité quand le gong retentit.
Arrête l'activité quand le réveil sonne.



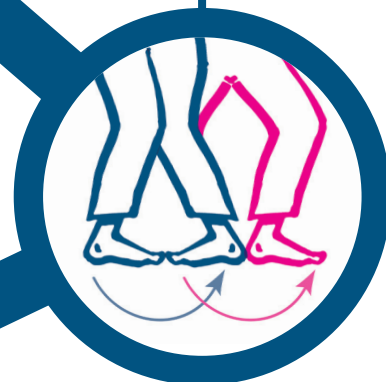
Fais des cercles verticaux avec tes bras. D'abord les deux bras dans le même sens et ensuite en les croisant.



En alternant bras droit et bras gauche : serre le poing, tend le bras en avant, dresse le pouce vers le haut.



Déplace-toi sur le côté, en te soulevant en alternance sur la pointe des pieds et les talons.



Joue avec ton voisin.



Ecoute la musique.



MATÉRIEL : un gong, un réveil, des jeux de société, des textes, de la musique, un film, des aliments comme des carottes, concombres, poivrons, biscottes, fruits oléagineux, fruits secs, etc.

DES REPAS SANS ÉCRAN !

↳ **3** « Parcours d'activités » (travail de classe, de groupe et individuel)

