

# *Compléments*

## 18. MESURER SA PROPRE CONSOMMATION D'ÉCRAN

### POUR L'ENFANT

#### Jour 1

- ★ DANS LA JOURNÉE, À CHAQUE FOIS QUE J'UTILISE UN ÉCRAN, JE COCHE UNE CASE

#### MATIN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### MIDI

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### APRÈS-MIDI

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 18. MESURER SA PROPRE CONSOMMATION D'ÉCRAN

### ★ QUEL(S) ÉCRAN(S) UTILISES-TU ?

Matin :

- Télévision
- Téléphone
- Tablette
- Ordinateur

*Tu peux cocher plusieurs cases.*

Midi :

- Télévision
- Téléphone
- Tablette
- Ordinateur

*Tu peux cocher plusieurs cases.*

Après-midi :

- Télévision
- Téléphone
- Tablette
- Ordinateur

*Tu peux cocher plusieurs cases.*

Soir :

- Télévision
- Téléphone
- Tablette
- Ordinateur

*Tu peux cocher plusieurs cases.*

## 18. MESURER SA PROPRE CONSOMMATION D'ÉCRAN

### ★ À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE UTILISES-TU LE PLUS LES ÉCRANS ?

- Matin
- Midi
- Après-midi
- Soir

### ★ QUAND TU ÉTEINS TON ÉCRAN, COMMENT TE SENS-TU ?

- Je me sens fatigué(e)
- Je me sens énervé(e)
- C'est difficile de me concentrer
- Je m'ennuie
- Je me sens tranquille
- Autre : .....

### ★ SI TU DEVAIS CHOISIR UNE ACTIVITÉ POUR REMPLACER CE TEMPS D'ÉCRAN, CE SERAIT QUOI ?

- Écouter une histoire
- Lire un livre
- Dessiner
- Jouer (mais pas aux jeux vidéo)
- Écrire
- Courir
- Faire du vélo
- Peindre
- Faire de la pâte à modeler
- Autres : .....

## 18. MESURER SA PROPRE CONSOMMATION D'ÉCRAN

Trouve 3 idées d'activités pour remplacer ce temps d'écran :

- .....
- .....
- .....

**★ COMPTE LES CASES QUE TU AS COCHÉES DANS LA PARTIE JOUR 1. TON DÉFI, C'EST QUE DANS 7 JOURS, TU ARRIVES À PASSER MOINS DE TEMPS DEVANT UN ÉCRAN! PAR EXEMPLE SI TU AS COCHÉ 5 CASES, DANS 7 JOURS, TU DEVRAS EN COCHER 0, 1, 2, 3 OU 4, PAS PLUS! TU ES PRÊT?**

Mon objectif : je vais cocher ..... cases!

**J+7**

**★ AS-TU RÉUSSI TON DÉFI?**

- Oui : bravo!
- Non : choisis quelles activités tu peux faire pour remplacer ton temps d'écran. Par exemple, faire de la pâte à modeler. Comme ça, quand tu auras envie de regarder un dessin animé, tu pourras en faire à la place!

Ce que je préfère faire à la place des écrans :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## 21

*Aider votre enfant à choisir  
ses activités physiques*

En septembre, il y a de nombreux forums des associations qui permettent de découvrir les activités sportives destinées aux enfants. C'est un bon moyen de se rendre compte de la diversité de l'offre mais cela peut être difficile de faire un choix judicieux pendant le forum sans y avoir réfléchi en amont.

**Trouver l'activité sportive qui va satisfaire les besoins de votre enfant**

Il y a plusieurs facteurs à prendre en compte pour trouver l'activité qui correspondra aux besoins de votre enfant. Voici un questionnaire à compléter avec votre enfant pour vous orienter :

**★ COMMENT IMAGINES-TU LE SPORT QUE TU VAS PRATIQUER ?**

- Un sport d'équipe
- Un sport individuel
- En intérieur
- En extérieur
- Avec du matériel
- Sans matériel
- Autres idées : .....

## 21. AIDER VOTRE ENFANT À CHOISIR SES ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ★ ES-TU D'ACCORD POUR PRATIQUER CE SPORT APRÈS L'ÉCOLE OU EST-CE TROP FATIGANT ?

- OK pour moi après l'école
- Plutôt le mercredi
- Plutôt le week-end

### ★ AS-TU BESOIN D'ÊTRE AVEC UN ENFANT QUE TU CONNAIS DÉJÀ OU ES-TU PRÊT À DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ENFANTS ?

- J'ai besoin de connaître quelqu'un
- Je suis prêt(e) à faire de nouvelles connaissances

### ★ QU'EST-CE QUE TU AS ENVIE D'APPRENDRE PENDANT TON ACTIVITÉ SPORTIVE ?

- Canaliser mon énergie
- De nouveaux jeux
- Avoir plus confiance en moi
- La discipline
- L'organisation
- Découvrir de nouvelles personnes
- Me sentir bien
- Persévérer
- Autres idées : .....

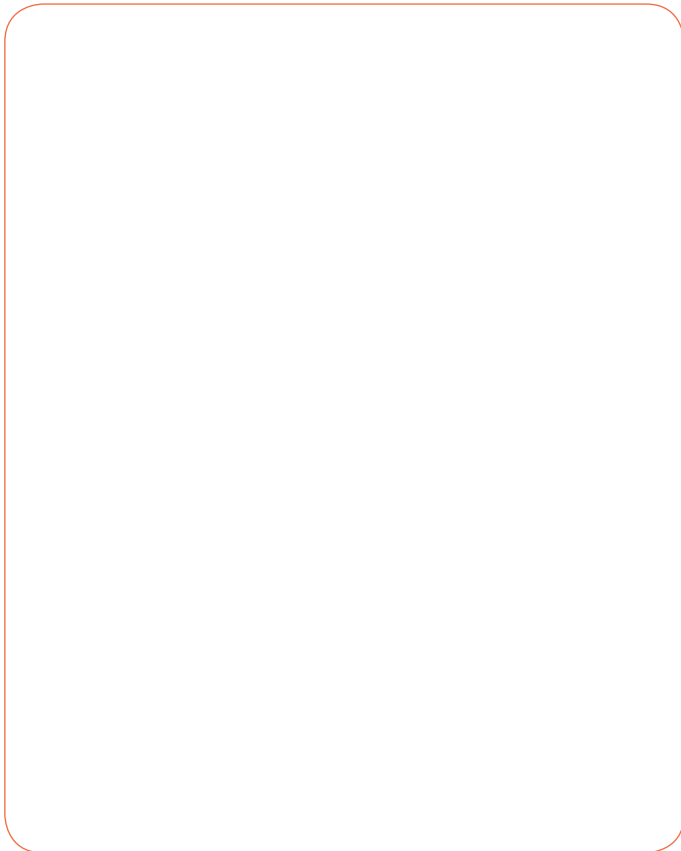
### ★ PARMIS CES SPORTS, LEQUEL PENSES-TU ÊTRE LE PLUS UTILE POUR BIEN SE CONCENTRER ?

- Le yoga
- La gymnastique
- La danse

## 21. AIDER VOTRE ENFANT À CHOISIR SES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- La natation
- Le tennis
- L'athlétisme
- Le basket
- Le karaté
- Autres idées : .....

### ★ DESSINE TON SPORT PRÉFÉRÉ





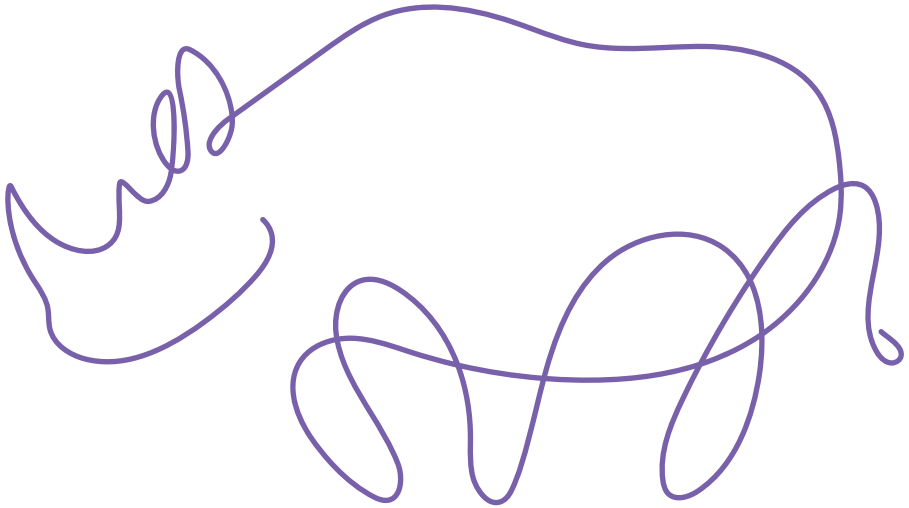
## 27. DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ

### Dessiner à partir d'une ligne donnée

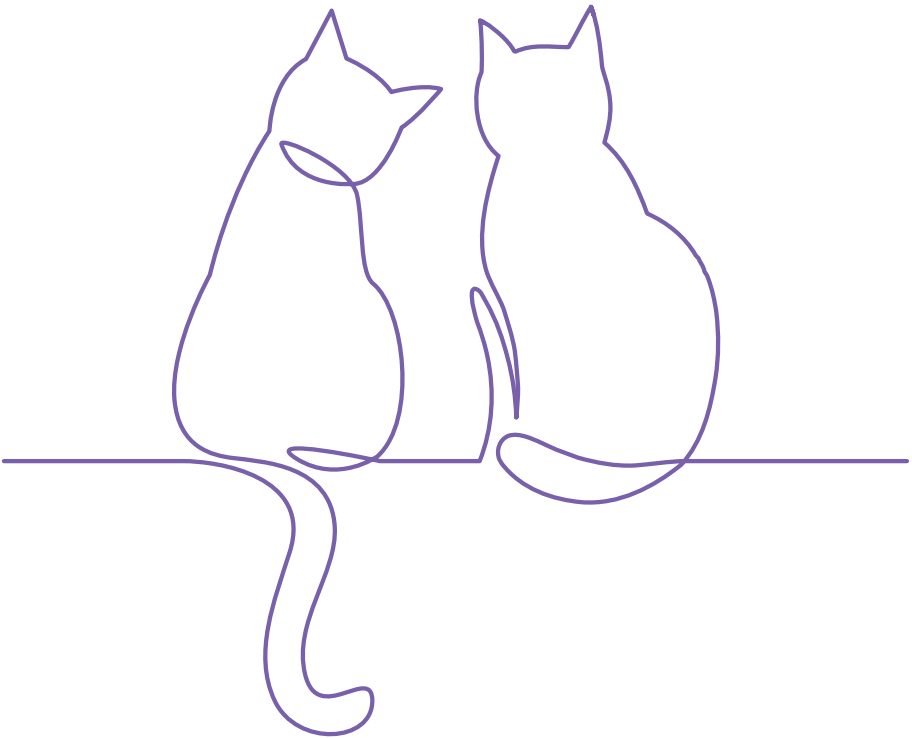
Pose ton doigt sur l'extrémité de chacun des dessins et suis la ligne jusqu'au bout.



## 27. DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ



## 27. DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ

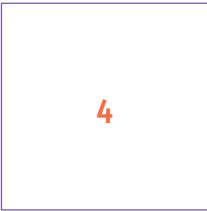
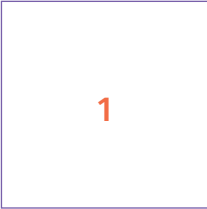


Comment ont été conçus ces dessins ?

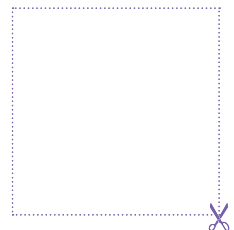
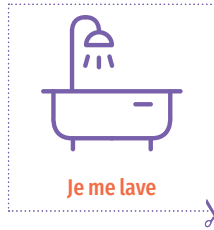
## COMPLÉMENTS

### Clé 29 : Ma routine du matin

Coller les étiquettes dans le bon ordre dans chaque case.

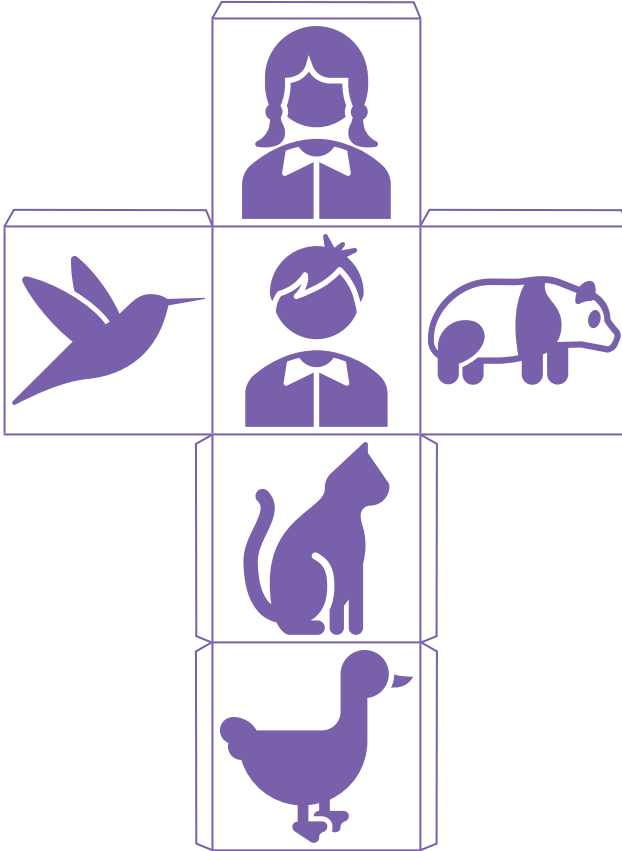


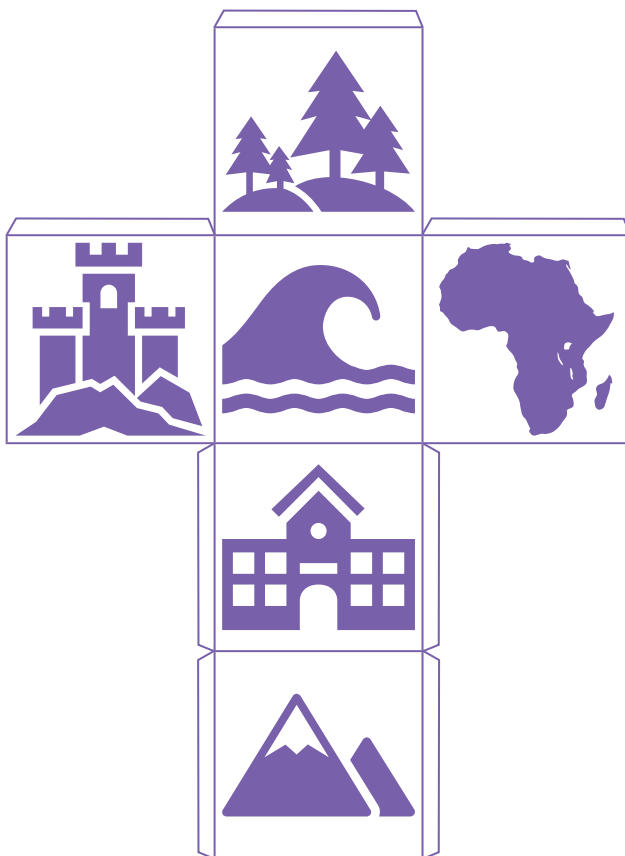
Instructions : Découper les étiquettes pour construire ensemble la routine du matin.  
Dans l'étiquette blanche, dessiner l'étape propre à la famille.



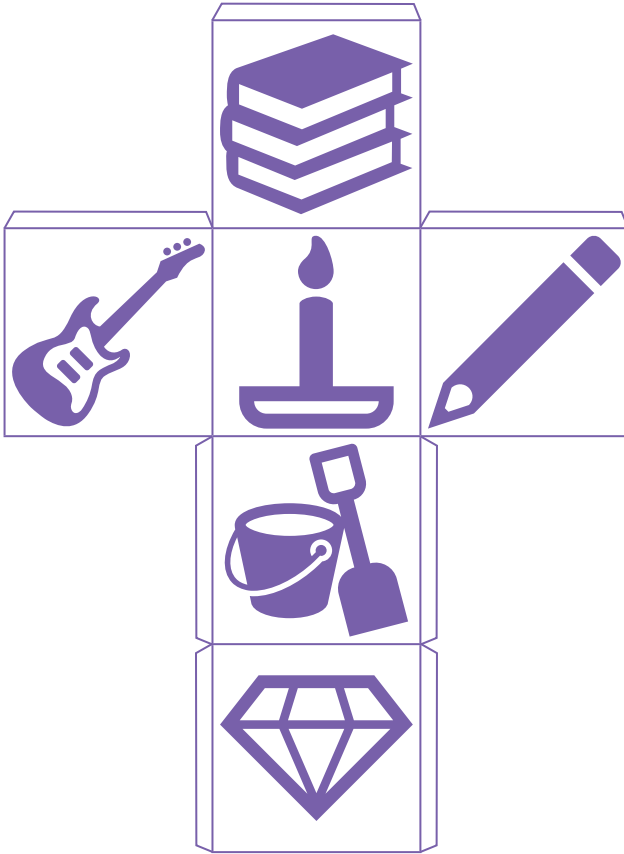
COMPLÉMENTS

Clé 27 : Les dés à histoires à découper et à assembler





COMPLÉMENTS





## Clé 30 : La frise de la concentration (p. 88)

*La frise à imprimer*

Mon objectif	1
Je mobilise mon corps	2
Je bois un verre d'eau	3
Je choisis une pratique de l'attention	4
J'évalue le niveau de concentration dont j'ai besoin	5
Je découpe mon objectif en mini-tâches	6

# COMPLÉMENTS

## Les étiquettes à imprimer

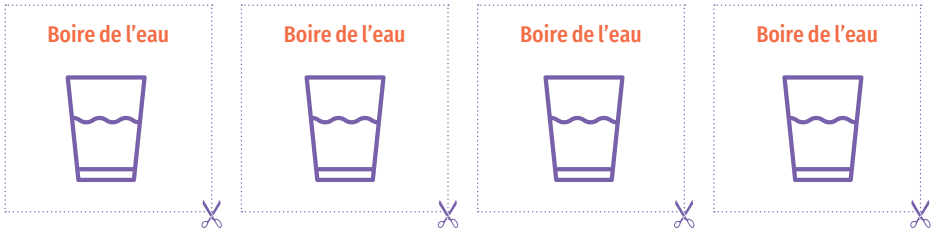
### 1. Mon objectif

<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Mon objectif</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### 2. Je mobilise mon corps

<p><b>Yoga</b></p> <p>Posture du papillon</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Posture du chat</p>	<p><b>Brain Gym</b></p> <p>Dessiner en miroir</p>
<p><b>Brain Gym</b></p> <p>ECAP</p>	<p><b>Brain Ball</b></p> <p>Jeux avec des sacs de grains</p>	<p><b>Jeux rythmiques</b></p> <p>Glisse</p>

3. Je bois un verre d'eau



4. Je choisis une pratique de l'attention

**L'ouïe**

J'écoute les sons qui m'entourent, du plus éloigné au plus proche.

**L'odorat**

Je sens une odeur qui me plaît en fermant les yeux : de la lavande, une clémentine, de la menthe...

**La vue**

Je me concentre sur une feuille d'arbre et j'observe toutes ses nervures.

**Le toucher**

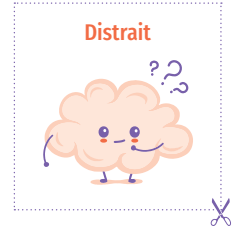
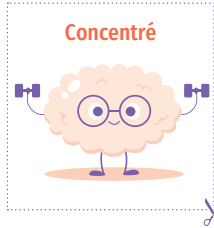
Je fais glisser un tissu tout doux entre mes doigts en fermant les yeux.

**Le goût**

Je ferme les yeux et dépose un petit morceau de chocolat noir que je laisse fondre sur ma langue doucement.

## COMPLÉMENTS

### 5. J'évalue le niveau de concentration dont j'ai besoin



### 6. Je découpe mon objectif en mini-tâches

**Mini-tâches**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Scissors icon at the bottom right.

**Mini-tâches**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Scissors icon at the bottom right.

**Mini-tâches**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

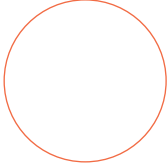
Scissors icon at the bottom right.

**Mini-tâches**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Scissors icon at the bottom right.

## Clé 38 – Fabriquer un mini-livre pour illustrer les difficultés de concentration

<p>7</p> <p>Mes idées pour être bien concentré : Je les dessine ou je les liste</p>	<p>9</p> <p>Mes idées pour être bien concentré : Je les dessine ou je les liste</p>	<p>5</p> <p>Mes idées pour être bien concentré : Je les dessine ou je les liste</p>	<p>4</p> <p>Mes idées pour être bien concentré : Je les dessine ou je les liste</p>
<p>8</p> <p>Je me dessine quand je suis bien concentré</p>	<p>Mon mini-livre sur la concentration</p>  <p>Ce livre appartient à :</p>	<p>2</p> <p>Les activités pour lesquelles j'ai du mal à me concentrer :</p>	<p>3</p> <p>Je me dessine quand j'ai du mal à me concentrer</p>