

# Les moments pour les écrans

## Pourquoi parler de l'utilisation des écrans ?

Quand tu utilises ton écran à des moments adaptés et que tu suis les recommandations, ce n'est pas dangereux pour ta santé. Quand tu utilises les écrans à des moments inopportuns, ils peuvent avoir des conséquences. Par exemple, tu peux te sentir fatigué.

Je te propose cette activité pour apprendre à reconnaître les moments où tu devrais éviter l'exposition aux écrans. C'est l'activité des « 4 pas »

## L'activité des « 4 pas »

Reprends la fleur que mes collègues t'ont donné en classe



Je te donne quelques petits rappels :

- Sur les pétales, des situations où passer du temps sur les écrans n'est pas adapté
- Sur les feuilles, les moments de la journée où l'utilisation des écrans n'est pas recommandée

A l'arrière de la feuille, relie les moments de la journée aux conséquences de l'utilisation à ce moment

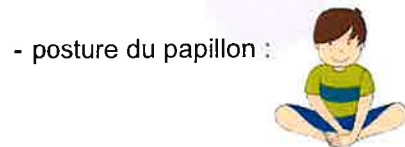
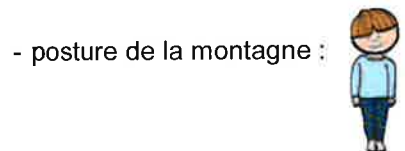
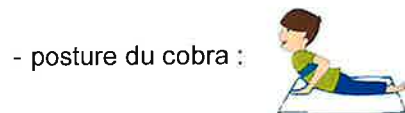
<b>PAS LE MATIN</b>	•	•	•	<b>PAS DANS LA CHAMBRE</b>	•	•	•
<b>PAS AVANT DE SE COUCHER</b>	•	•	•	<b>PAS À TABLE</b>	•	•	•

# Pour se relaxer

## Pourquoi se relaxer ?

Tu peux utiliser ces techniques simples pour te détendre, contrôler tes émotions ou t'aider à t'endormir. Je te propose ici des exercices de yoga relaxant

Trouve un endroit calme  
 Concentre-toi sur ta respiration  
 C'est bon ? GO



- la respiration ballon :  
 allonge-toi confortablement, pose ta main sur ton ventre et imagine que c'est un ballon. Gonfle ton ventre (ton ballon) en pensant à une émotion négative et dégonfle-le en effaçant ce moment de ta mémoire.



# Contrôle ton temps d'écran

## Pourquoi contrôler le temps d'écran ?

A ton âge, le temps passé sur les écrans ne devrait pas dépasser 45 minutes par jour. Si tu y passes plus de temps, ta santé peut en être impactée, tu ne dors pas bien, tu te sens seul, tu ne manges pas équilibré...

Il est donc important de contrôler ce temps pour bien grandir et être en bonne santé

## Petite activité pour apprendre à contrôler ton temps d'écran

Fabrique une cocotte en papier à l'aide du schéma et note ou dessine des activités que tu aimes et qui sont une alternative aux écrans

Utilise-la pour t'aider à t'occuper autrement qu'avec un écran

# Vos acquis

- Tu as appris des méthodes d'apaisement pour faciliter ton endormissement
- Tu sais maintenant quels sont les moments inopportuns à l'utilisation des écrans ainsi que leurs conséquences
- Tu es en capacité de gérer seul ton temps d'écran

Suite à l'acquisition de ces 3 objectifs tu as reçu le diplôme de la bonne attitude !

**FÉLICITATIONS !!!**



# Petites activités pour te distraire

Peux-tu m'aider à retrouver mon amie, on aimerait se relaxer ensemble



J'ai perdu ma fleur des • 4 pas • peux-tu m'aider à la trouver ?



GHR

# Petit guide pratique de Flora

