



Relève le Défi familial

pause JEU

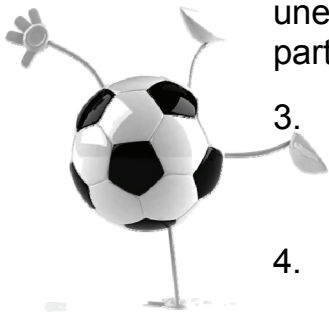
Feuille de contrôle de l'élève

Je, _____, ferai de mon mieux pour être sans écrans pendant une semaine, soit du _____ au _____. Pendant cette semaine, j'essaierai de faire plus d'activité physique et d'encourager ma famille à faire comme moi tous les jours!



Ce que tu dois faire...

1. Essaie de rester « sans écrans » pendant une semaine, c'est-à-dire d'éteindre le téléviseur, les jeux électroniques et les ordinateurs (sauf pour faire tes devoirs).
2. Profite de ton temps libre pour faire de l'activité physique tous les jours. Planifie une activité chaque jour à laquelle tous les membres de la famille peuvent participer.
3. Utilise la « feuille de contrôle de l'élève » ci-dessous pour noter le temps passé devant un écran ou à faire de l'activité physique. **Essaie de faire de 60 à 90 minutes d'activité physique par jour!**
4. S'il s'agit d'un travail scolaire, remets ce document à ton enseignant ou



Directives : Pour chaque jour de la semaine, coche le cercle à côté de la phrase qui décrit le mieux ce que tu as fait.

Feuille de contrôle de l'élève

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Je suis resté complètement sans écrans aujourd'hui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai passé une heure ou moins devant les écrans aujourd'hui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai fait 60 minutes d'activité physique après l'école aujourd'hui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai remplacé le temps passé devant les écrans par de l'activité physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activités que j'ai pratiquées cette semaine :

Zone réservée aux parents

Selon des études, plus de la moitié des enfants canadiens âgés de 5 à 17 ans ne sont pas assez actifs pour assurer une croissance et un développement optimaux.

Les filles canadiennes sont moins actives que les garçons; on considère que seulement 38 % des filles et 48 % des garçons sont suffisamment actifs.

L'activité physique régulière pendant l'enfance favorise la santé cardiovasculaire, la force, la flexibilité et la densité osseuse. En effet, de 35 à 40 % de la masse osseuse s'acquiert pendant quatre ans durant l'adolescence.

On associe l'activité physique à une bonne estime de soi, à une meilleure auto-efficacité, à des résultats scolaires améliorés et au maintien d'un poids santé. Les jeunes qui font de l'activité physique ont moins tendance à fumer ou à consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

Idées d'activités

- Joue au frisbee
- Fais de la natation
- Rends-toi au YMCA
- Botte un ballon de soccer
- Va patiner
- Fais une promenade en famille
- Participe à une chasse au trésor
- Va jouer au parc
- Rends-toi à la bibliothèque à pied
- Va observer les oiseaux
- Fais du vélo
- Joue à un jeu de tague
- Danse

Entre 1981 et 1996, le nombre d'enfants canadiens faisant de l'embonpoint a doublé et le nombre d'enfants obèses a triplé.

Suivez ces conseils pendant le Défi familial pause JEU et au-delà pour réduire le temps que passe votre famille devant les écrans.

- ✓ Placez les téléviseurs à des endroits moins visibles. La télévision est bien moins attrayante lorsqu'elle n'est pas accessible. Ne placez jamais un téléviseur ou une console de jeux dans la chambre à coucher d'un enfant. Ils ont tendance à éloigner les enfants des activités familiales et nuisent aux devoirs, à la réflexion, à la lecture et au sommeil.
- ✓ Cachez la télécommande.

- ✓ Planifiez l'horaire des émissions que vous regarderez. N'allumez la télé qu'au début de votre émission préférée et éteignez-la immédiatement après. N'écoutez que vos émissions préférées.
- ✓ Évitez d'utiliser la télé, l'Internet et les jeux vidéo comme gardienne. Faites participer les enfants aux activités ménagères et à la préparation des repas. Assurez-vous que votre gardienne suit vos règlements quant au temps passé devant les écrans.
- ✓ Utilisez l'activité physique comme récompense plutôt que la télé, l'ordinateur ou les jeux vidéo.
- ✓ Essayez de modifier vos propres habitudes télévisuelles. Si vous aimez regarder la télé après le souper, prévoyez plutôt faire une promenade.
- ✓ Donnez l'exemple. Vous êtes le plus important modèle pour votre enfant.

