

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT

La semaine qui réunit toute la famille !

Du 14 au 21 Mai 2024



MON LIVRET D'ACTIVITÉS

7-12 ANS



C'est quoi la semaine

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT ?

C'est une semaine d'activités à réaliser chez toi dans le but de passer le moins de temps possible sur les écrans.

Es-tu prêt(e) à relever le défi ?

Mot pour les parents :

Les écrans ont pris une place majeure dans nos vies et nos foyers et les enfants ne sont pas épargnés. C'est pourquoi nous avons créé ce livret pour vous accompagner dans le défi :

« Moins d'écrans pour voir autrement »

Vous y trouverez chaque jour une activité à faire en famille avec ou sans matériel, une info amusante ainsi qu'une activité au sein du livret à faire en autonomie pour votre enfant. Certaines de ces activités ont la possibilité d'être faites en extérieur. Si la météo ne le permet pas, échangez avec l'activité d'un autre jour.

Ce défi est accessible à tous. Il s'agit d'un défi qui vous engage à vous déconnecter pour laisser place à des moments de partage en famille. Proposer des activités en alternative aux écrans afin d'aider votre enfant (et peut-être même vous ?) à réduire son temps d'écran, voilà l'objectif de ce livret.

N'oubliez pas de remplir le questionnaire via le QR code présent à la fin de ce livret afin d'évaluer cette expérience.

Ce livret appartient à...

Nom : Prénom : Âge :

Je m'engage à participer au défi
« Moins d'écrans pour voir autrement »

Nom de mon école :

Signature : Signature des parents :

Calculateur du temps d'écran

As-tu déjà calculé le temps que tu passes devant les écrans chaque jour ? Aide-toi du tableau ci-dessous pour faire ce calcul, le résultat peut être surprenant !

COMMENT FAIRE ?

Pour chaque moment de la journée où tu as école (matin, midi, soir), indique le temps que tu passes devant l'écran. Additionne le tout à la fin pour obtenir ton résultat.

**Pour chaque case, le temps que tu dois indiquer est une moyenne sur 5 jours. Exemple : si tu regardes 20 minutes de télévision le matin, tu indiqueras dans la case «Le matin» de la ligne «Télévision» 1h40 (car 20 min x 5 = 1h40)*



Le matin



Le midi



Le soir



Télévision

.....

.....

.....



Smartphone

.....

.....

.....



Tablette

.....

.....

.....



Ordinateur

.....

.....

.....



Jeux vidéo

.....

.....

.....

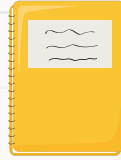
Je passe devant les écrans la semaine

Sportif en herbe

Matériel :



une petite
boîte



1 paire
de ciseaux



du scotch



du sopalin

COMMENT FAIRE ?

La récolte :

Pendant une promenade, coupe à l'aide de tes ciseaux différentes plantes. Mets-les dans ta petite boîte pour ne pas les abîmer.

Le séchage :

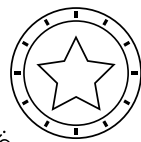
À la maison, étale tes plantes entre 2 feuilles de sopalin. Pose un gros livre dessus pour faire du poids. Laisse sécher quelques jours.

Le collage :

Une fois les plantes bien séchées, il ne te reste plus qu'à les coller avec du scotch dans ton cahier. Tu peux écrire dessous le nom des plantes si tu les connais.



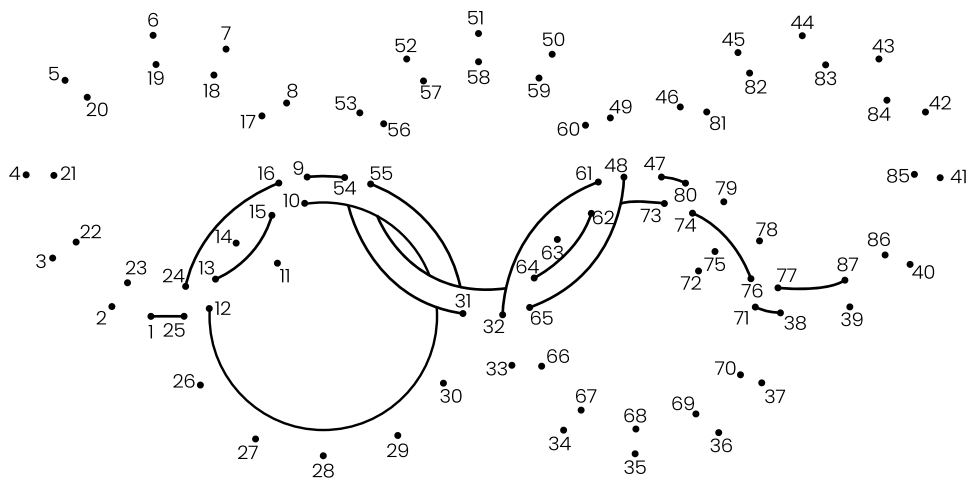
Sur chaque double-page, tu trouveras une médaille comme celle-ci. Dès que tu as terminé les activités du jour, colorie-la !



Colorie-moi !

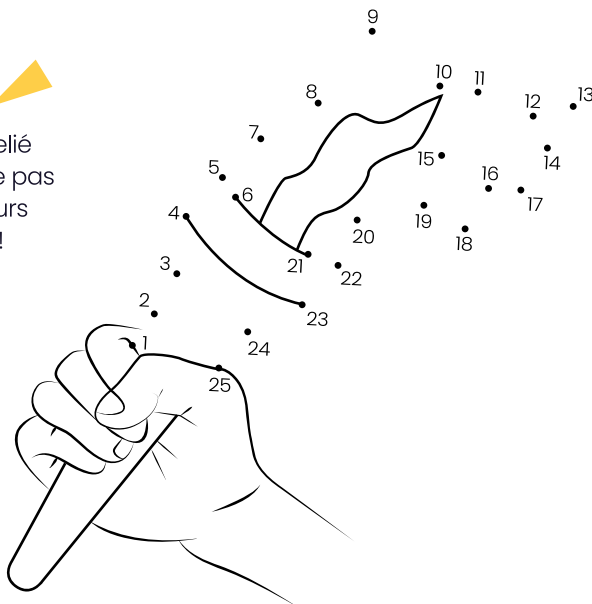
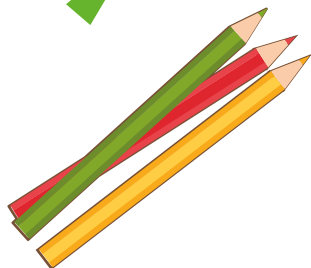
POINTS À RELIER

Relie les points en suivant l'ordre croissant des chiffres pour terminer les dessins !



Idée :

Une fois que tu as relié tous les points, n'hésite pas à ajouter des couleurs si tu le souhaites !



Matériel :



1 tasse de farine



1 sachet de levure chimique



1 tasse d'eau chaude



des colorants alimentaires (facultatif)



1/2 tasse de sel



1 cuillère à café d'huile végétale

COMMENT FAIRE ?

Avec l'aide d'un adulte :

Dans une casserole, mélange la farine, le sel et la levure chimique.

Ajoute l'huile végétale puis l'eau chaude progressivement tout en remuant.

Mets à chauffer le mélange des ingrédients à feu moyen.

Fais chauffer la pâte dans la casserole jusqu'à ce que tu puisses former une boule de pâte.

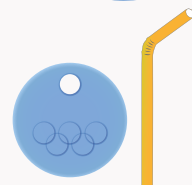
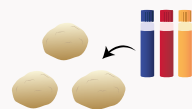
Éteins le feu, laisse tiédir et pétris ta boule de pâte à la main.

Si tu souhaites colorer ta pâte, divise-la en morceaux et ajoute les colorants alimentaires dans chaque part de pâte.

Étale la pâte de manière régulière, puis découpe un rond à l'aide d'un verre.

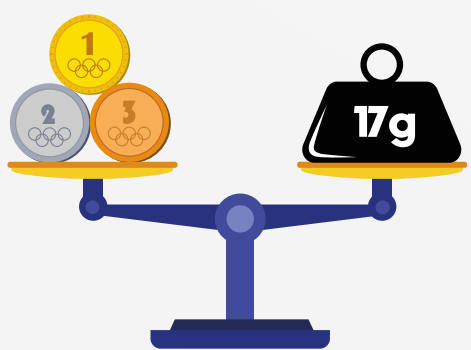
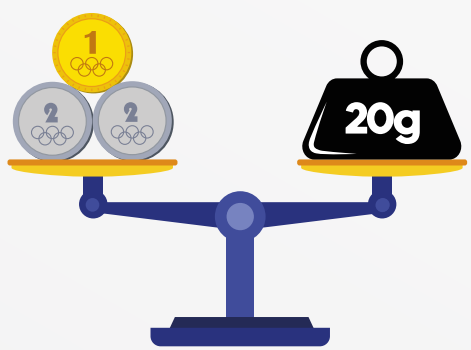
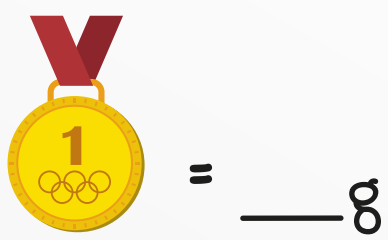
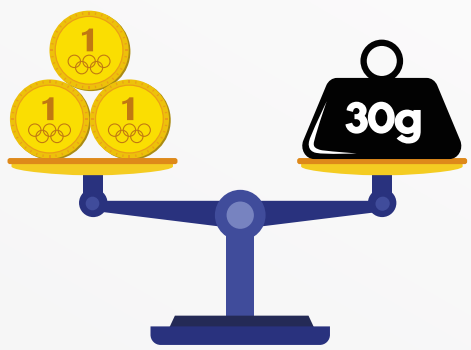
Avec une paille, fais un trou près du bord. Ensuite, utilise-la pour faire cinq empreintes en forme de cercles pour représenter les cinq anneaux olympiques, sans trouer la pâte.

Conserve ta pâte dans une boîte hermétique pendant plusieurs mois. Si elle sèche, humidifie tes mains et pétris-la légèrement. Si elle colle, ajoute un peu de farine.



LOGICO

Trouve le poids de chaque médaille



Matériel :



1 ballon
à gonfler



du sopalin



sel



poivre



une
cuillère



une règle
en plastique



COMMENT FAIRE ?

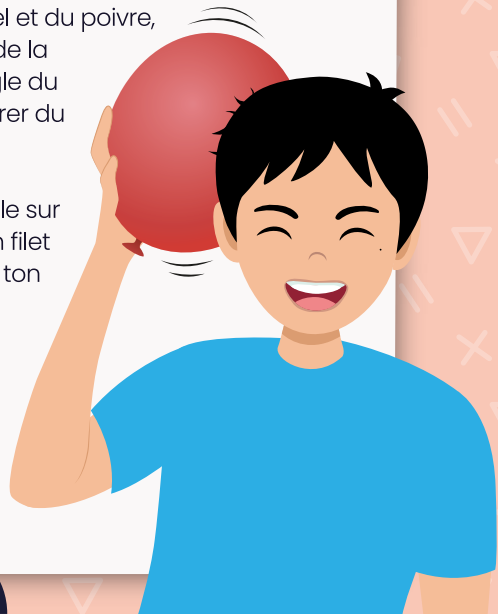
Demande à un adulte de l'aide pour gonfler le ballon si tu as besoin.

Expérience 1 : Coupe des petits morceaux de sopalin (ou mouchoir), frotte le ballon ou la règle sur de la laine ou tes cheveux puis rapproche le ballon ou la règle. Des petits bouts de sopalin vont s'envoler.

Expérience 2 : Mélange sur la table du sel et du poivre, frotte bien fort ta règle en plastique sur de la laine ou tes cheveux et rapproche la règle du tas de sel et poivre. Le poivre va se séparer du sel et se coller sur la règle.

Expérience 3 : Frotte ton ballon ou ta règle sur de la laine ou tes cheveux. Fais couler un filet d'eau au robinet. Rapproche ta règle ou ton ballon du filet d'eau : il va se « plier ».

Expérience 4 : Dans une pièce sans lumière, frotte ton ballon contre tes cheveux puis approche une cuillère du ballon, tu devrais voir apparaître un éclair !

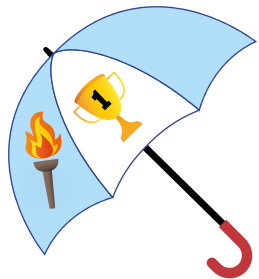


PARAPLUIE

Relie chaque parapluie à sa représentation vue d'en haut.
Aide-toi des couleurs (bleu, blanc)



○



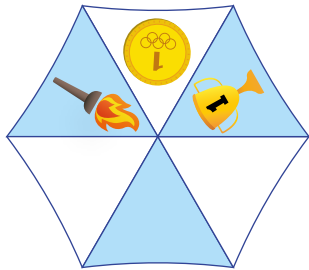
○



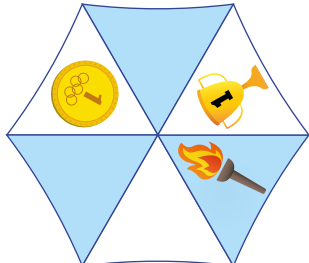
○



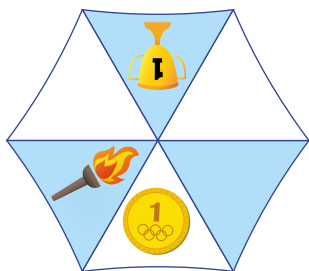
○



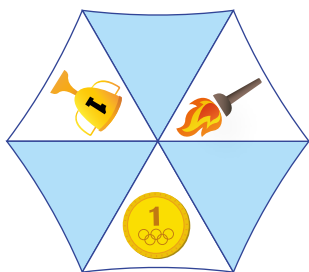
○



○



○

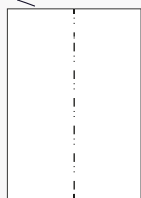


○

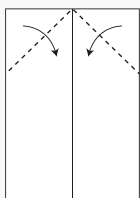
Podium d'avions en papier

Vendredi 17

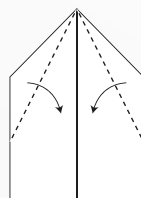
En famille, tout le monde crée son avion en papier, le décore, puis place à la compétition ! Qui ira le plus loin ?



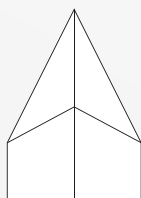
1. Plie la feuille en deux dans le sens de la longueur



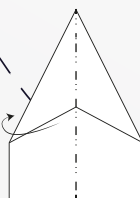
2. Rabats les coins supérieurs vers le centre



3. Répète en pliant une seconde fois les coins supérieurs



4. La partie haute de ta feuille devrait avoir une forme triangulaire avec une pointe en haut



5. Tourne la feuille dans l'autre sens



6. Plie la feuille en deux

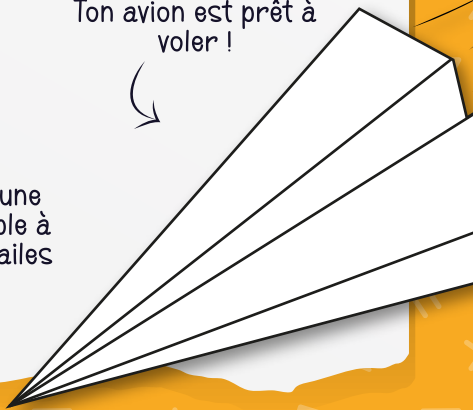


7. Rabats les extrémités des ailes vers le bas de chaque côté



8. Tu devrais maintenant avoir une forme qui ressemble à un avion avec des ailes

9. Redresse les ailes. Ton avion est prêt à voler !



CHERCHE & TROUVE

Observe l'image, compte le nombre total des objets, puis indique-le dans la case vide. Additionne tout, pour tomber sur le bon résultat



+



+



20



+



+



24

Matériel :



200ml
d'eau

50ml de
liquide
vaisselle



1 cuillère de fécule
de maïs (Maïzena)



2 cuillères
de sucre



une bouteille
plastique

un récipient



COMMENT FAIRE ?

Dans un récipient, verse l'eau, le liquide vaisselle, le sucre et la fécule de maïs.

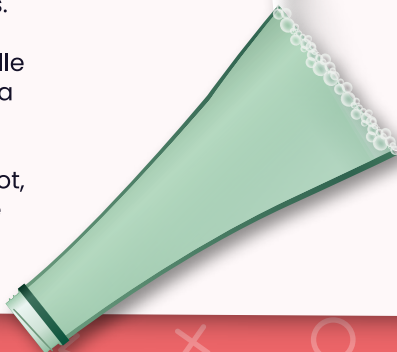
Mélange bien pour obtenir un mélange homogène.

Découpe le milieu d'une bouteille en plastique.

Récupère le haut de la bouteille, c'est ton accessoire pour faire les bulles.

Va dehors et trempe la bouteille dans le savon, par l'ouverture la plus large.

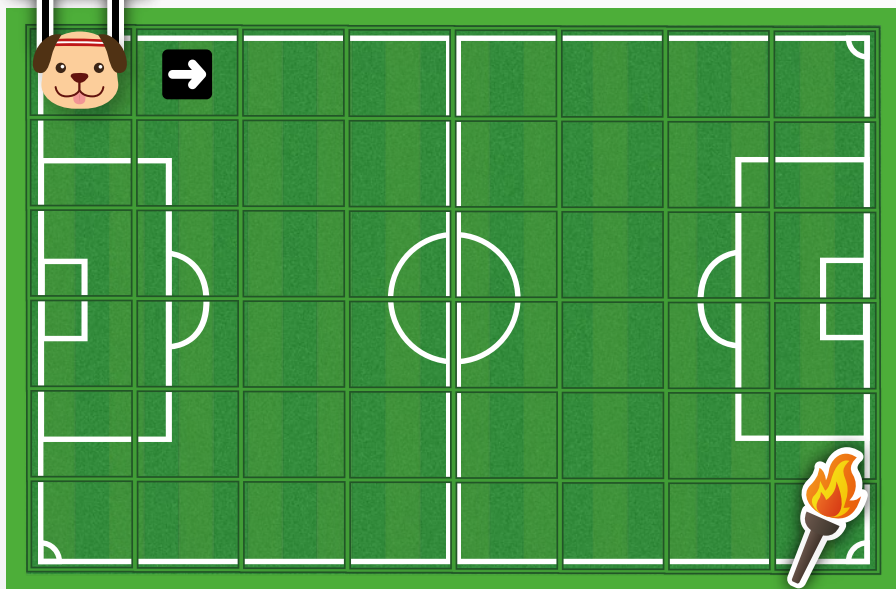
Souffle doucement par le goulot, mais en continu pour faire une bulle géante.



CODAGE

Aide le petit chien à trouver le bon chemin pour arriver à la torche olympique (une flèche = une case)

DÉPART



Chemin n°1



Chemin n°2



Roses des sables

Dimanche 19

Ingrédients :



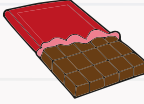
100g de végétaline



100g de
sucre glace



250g de
corn flakes



200g de chocolat

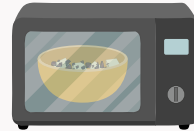
COMMENT FAIRE ?

Casse le chocolat en petit morceaux dans un saladier.



Ajoute la végétaline.

Avec l'aide d'un adulte fais fondre le tout au micro-ondes.



Ajoute le sucre glace et mélange bien.

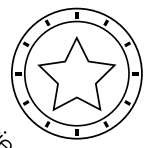


Ajoute les corn flakes et remue pour bien les recouvrir.



Fais des petits tas sur un plat et laisse refroidir au frigo.

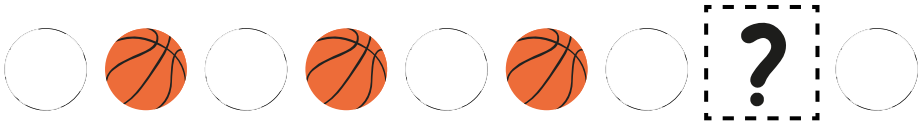




SUITES LOGIQUES

Entoure la bonne réponse pour compléter la suite logique

Première suite :



Deuxième suite :



Troisième suite :

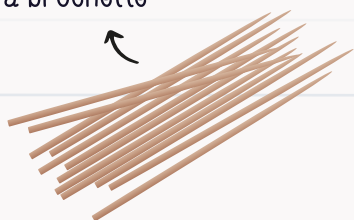


Mini javelots

Lundi 20 M

Matériel :

41 pics
à brochette



des feutres
(rouge, noir, jaune,
bleu, vert)



COMMENT FAIRE ?

Fabrique la **baguette Mikado** : colorie en **noir**, le long du pic à brochette, une spirale, tourne au fur et à mesure ton pic pour réaliser la spirale.



Fabrique **5 baguettes Mandarin** : colorie 2 bandes **bleues** aux extrémités d'un pic.



Fabrique les **5 baguettes Samouraï** : colorie 3 bandes **jaunes** sur un pic.



Fabrique les **15 baguettes Coolie** : colorie 2 bandes **rouges** sur un pic.



Fabrique les **15 baguettes Bonze** : colorie 7 anneaux **verts** sur un pic.



RÈGLES DU JEU

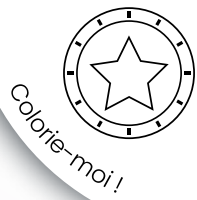
Vous devez être au minimum 2 joueurs pour jouer.

Prenez toutes les baguettes de bois dans vos mains, puis laissez-les tomber sur la table. Chacun votre tour, vous devez retirer une baguette du tas **SANS FAIRE BOUGER** les autres baguettes. Si le joueur n'y parvient pas, c'est à un autre adversaire de jouer. Celui qui parvient à récupérer une baguette peut tenter à nouveau sa chance sur une autre baguette.

La partie se termine quand toutes les baguettes ont été ramassées, on compte alors les points selon leurs valeurs respectives.

POINTS

- Baguette Mikado : 20 points.
- Baguettes Mandarin : 5 points.
- Baguettes Samouraï : 10 points.
- Baguettes Coolie : 2 points.
- Baguettes Bonze : 3 points.



RÉBUS

Devine ce rébus !

7 je me
tu te
il _

CALENDRIER

1	2	3	4	5	6
JANV	FÉVR	MARS	AVR	M	JUIN
7	8	9	10	11	12
JUILL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC



R'



2 M'



Z'



CR'



Graines de champions

Mardi 21 M

Matériel :



un pot de
yaourt

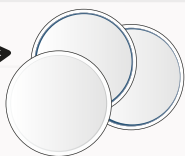


des graines sèches
(blé, lentilles,
haricots blancs...),

de l'eau



du coton



COMMENT FAIRE ?



Récupère et lave le pot de yaourt.

Mets du coton au fond des pots.

Pose les graines sur le coton.

Arrose : il faut que le coton soit imbibé mais pas que les graines soient sous l'eau. Veille à ce que le coton soit toujours humide.

Dispose le pot dans un endroit lumineux.

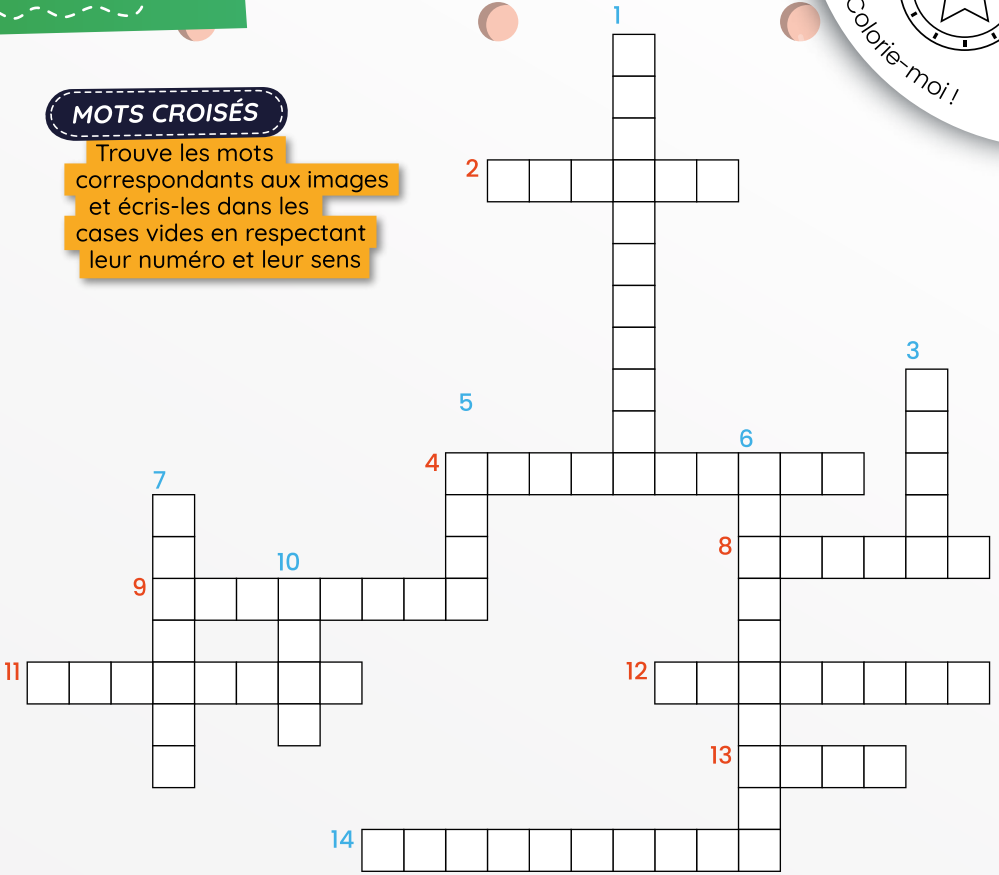
Au bout de quelques semaines, tu obtiendras de belles graines germées.

LE SAVAIS-TU ?

Les premiers Jeux Olympiques modernes se déroulent à Athènes en 1896

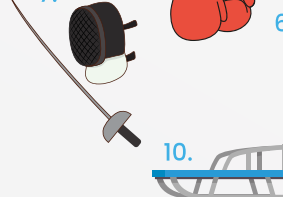
MOTS CROISÉS

Trouve les mots correspondants aux images et écris-les dans les cases vides en respectant leur numéro et leur sens



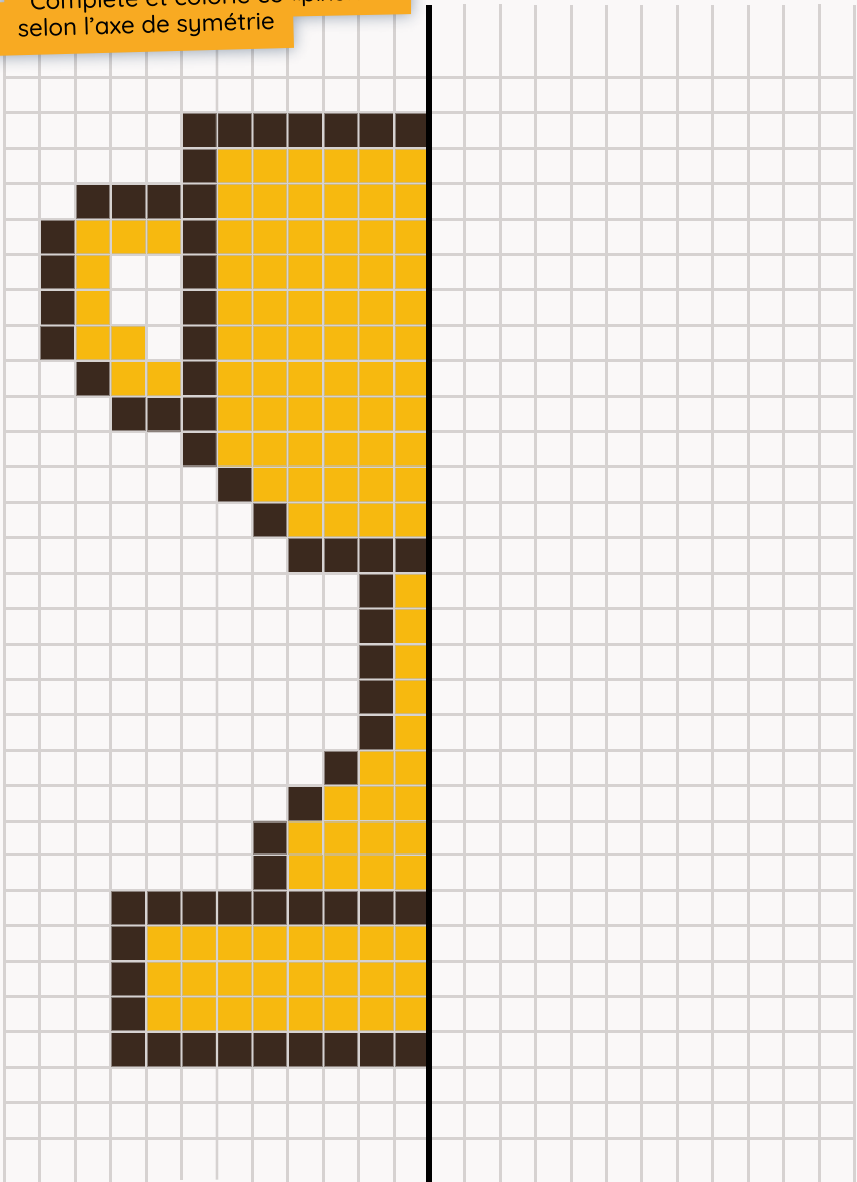
Horizontal

Vertical



BONUS

Complète et colorie ce «pixelart»
selon l'axe de symétrie



BILAN DE LA SEMAINE

pour les parents :

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AVIS !

Scannez le QR code ci-contre afin d'accéder au questionnaire bilan. Donnez-nous votre avis sur cette semaine « moins d'écrans pour voir autrement ».



pour les enfants :

As-tu passé moins de temps sur les écrans cette semaine ?
Comme au début du livret, remplis le tableau ci-dessous en indiquant le temps que tu as passé sur les écrans pendant le défi !

**Pour chaque case, le temps que tu dois indiquer est une moyenne sur 5 jours. Exemple : si tu regardes 20 minutes de télévision le matin, tu indiqueras dans la case «Le matin» de la ligne «Télévision» 1h40 (car 20 min x 5 = 1h40)*








Le matin



Le midi



Le soir

	Le matin	Le midi	Le soir
 Télévision
 Smartphone
 Tablette
 Ordinateur
 Jeux vidéo

Cette semaine, j'ai passé devant les écrans



Détache-moi si tu peux

LE MATIN



LE MIDI



LE SOIR



LE LENDEMAIN...



À retenir

Pour être en bonne santé, dans ton corps et ta tête, il faut...



1

Bien dormir et éteindre les écrans
au moins deux heures avant
d'aller se coucher

2

Ne pas regarder les écrans
le matin pour rester
concentré à l'école



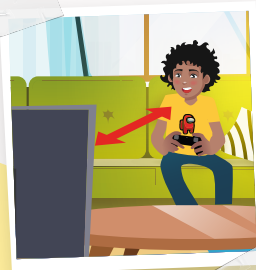
3

Penser à se tenir bien
droit sur son siège



4

Prendre une bonne
distance avec les écrans
pour ne pas avoir mal aux yeux



Usages d'internet

Le défi



QUELQUES MINUTES PLUS TARD...

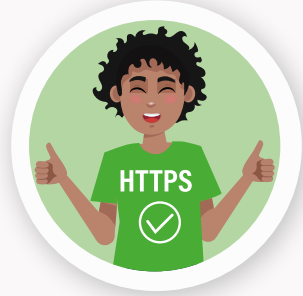


À retenir



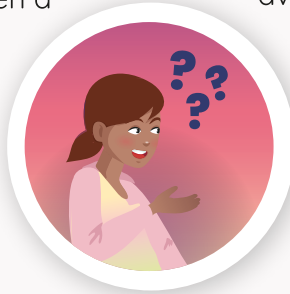
EN PARLER

Si tu as été victime de chantages : parles-en à un adulte !



SE SÉCURISER

Pour naviguer sur internet avec plus de sécurité, utilise les sites en «https».



SE QUESTIONNER

Sur internet, ne crois pas tout ce que tu vois !



NAVIGUER

Qwant Junior est un moteur de recherche adapté à ton âge qui protège tes données personnelles.



ALERTER

En cas d'arnaque, ou d'usurpation d'identité, il faut porter plainte.



Les jeux vidéo

Violent ou pas violent ?



À retenir



Pour être au top, une partie ne doit pas dépasser 20 minutes.
Il faut savoir s'arrêter pour en profiter.



Ça, ce sont des PEGI. Le chiffre indique l'âge minimum qu'il faut avoir pour jouer au jeu-vidéo. Avant de jouer, regarde si le jeu est adapté à ton âge grâce aux «PEGI»

Et ça, ce sont des pictogrammes de contenus.

Il te donnent des indications sur ce que trouveras dans le jeu.



Présence d'achats intégrés



Présence de langage grossier



Contient des scènes de violence



Ce jeu apprend ou incite à parier



Scènes de consommation de drogues, alcool ou tabac



Scènes ou situations effrayantes



Situations de discrimination incitant à la haine



Représente des nus, des comportements ou allusions sexuelles



Réseaux sociaux

Une confiance aveugle



JE PARLE À UN AMI QUE J'AI RENCONTRÉ SUR SNAPCHAT. IL HABITE DANS LE QUARTIER, ON A LE MÊME ÂGE ET ON AIME LES MÊMES CHOSES !



BEN, JE LUI FAIS CONFIANCE ET IL A L'AIR GENTIL, C'EST TOUT... ET ON SE RECONTRERA BIENTÔT !

...ET PUIS, SES MESSAGES SONT TOTALEMENT NORMALS....



SIAM-PRINCESS

Oué c'était ouffffff ! Surtout la scène de la fin... Ultra bien !!



DANGEREUX ?? MAIS POURQUOI ?

À retenir



MÉFIE-TOI DES APPARENCES



BAZOUDDU13

La personne à qui tu parles en ligne n'est pas toujours celle qu'elle prétend.



RIEN N'EST GRATUIT

Toutes les informations que tu donnes ont de la valeur.



LES LOIS S'APPLIQUENT

Sur les réseaux sociaux, on ne peut pas dire ou faire ce qu'on veut. La loi s'applique aussi en ligne.



PRÉSERVE TON IMAGE

Quand tu postes une photo de toi sur les réseaux sociaux : elle ne t'appartient plus.

Demande toujours à tes amis avant de mettre des photos d'eux sur les réseaux sociaux : c'est le droit à l'image.



Le conseil Horizon

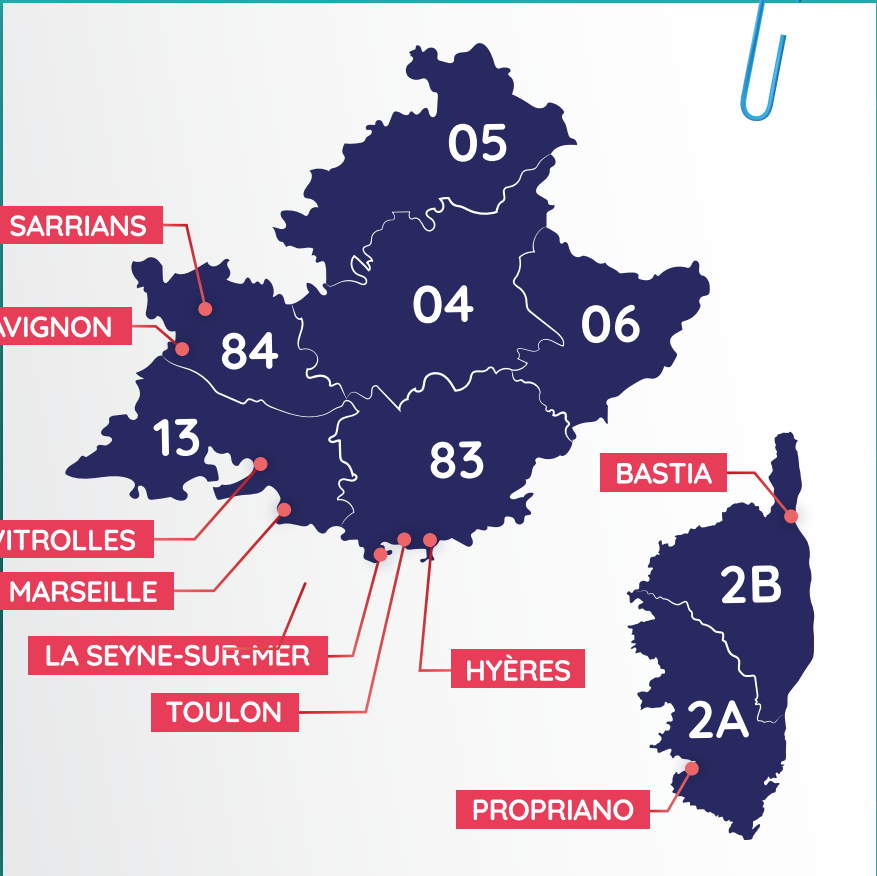
Tu es victime ou témoin de violences numériques ?

Appelle le

3018

Et après ?

Pour clôturer en beauté la semaine « Moins d'écrans pour voir autrement », des événements sont organisés dans plusieurs villes de la région :



Viens y participer ! Il y aura plein d'activités !

Pour en savoir plus sur les événements, n'hésite pas à te rendre sur nos réseaux sociaux ou sur notre site internet www.horizonm.fr

Si vous ne pouvez pas nous retrouver dans ces villes, participez et partagez vos contributions via le mot dièse (hashtag)

#MOINSDECRAANS2024 sur les réseaux sociaux !

Lors de l'évènement, participe à au moins une activité de chaque catégorie (SPORT, JEUX DE SOCIÉTÉ, ACTIVITÉ MANUELLE, CULTURE) pour obtenir les tampons sur cette carte ci-dessous :



MA CARTE
MOINS D'ÉCRANS
POUR VOIR AUTREMENT



SPORT



CULTURE



JEUX DE
SOCIÉTÉ



TRAVAUX
MANUELS



Découpe la carte
et emmène-la avec toi
pour la faire tamponner
à l'évènement !



SOLUTIONS



Si tu souhaites obtenir les solutions des jeux qui se trouvent dans le livret, tu peux demander à un adulte de flasher le QR CODE ci-contre

« contribuer à l'accès et au bien être de chacun
dans le monde numérique »

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT

Retrouvez-nous sur notre site web :



www.horizonm.fr

Notre plateforme dédiée aux parents :

www.e-parents.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :



[HorizonMultimediaPrevention](https://www.facebook.com/HorizonMultimediaPrevention)



[@horizon.multimedia](https://www.instagram.com/horizon.multimedia)

Horizon Multimédia | mail : info@horizonm.fr | tél : **04.94.61.04.01**

Directrice de la publication : **Déborah Meffre** | Conception pédagogique : **Carole Caux**
Illustrations, design et mise en page : **Claire Soullié-Paoli, Sophie Vo**

Ils nous font confiance :

