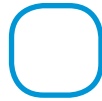


Mission n° 6



✓ = mission accomplie !

Grâce au soutien de :
 Québec ENFORME

 **Défi Santé**
5 30 Équilibre



ÉCRANS

SOUS SURVEILLANCE

La mission n° 6, si vous l'acceptez, consiste à **limiter à moins de 2 heures par jour le temps de chacun passé devant la télé, l'ordinateur et les jeux vidéo.**

Serez-vous capable de gérer votre temps d'écran ?

1. Faites une autoévaluation

Pendant quelques jours, tenez un journal du temps (en heures et en minutes) que chacun consacre, pendant ses loisirs, à l'ordinateur, à la télé et aux jeux vidéo. Ce sera peut-être tout un choc !

2. Planifiez votre temps écran

Déterminez à l'avance comment vous répartirez vos plages horaires écran entre la télé, l'ordi et les jeux vidéo. Donnez la priorité aux émissions, aux activités et aux jeux qui sont vraiment importants pour vous.

3. Trouvez des activités de remplacement

Tous ensemble, dressez une liste d'activités de remplacement amusantes : jouer dehors, faire du sport, passer des moments entre amis, lire, jouer à un jeu de société, faire un bricolage, une expérience ou une recette!... Mettez vos idées sur des bouts de papier, puis dans une boîte, et piguez une activité quand l'envie vous prend de vous écraser devant un écran.

4. Mettez toutes les chances de votre côté

Utilisez ces tactiques, qui vous aideront à atteindre votre objectif.

- N'allumez pas automatiquement la télé ou l'ordi en entrant
- Sortez les téléviseurs, les ordis et les consoles de jeu des chambres

5. Relevez le défi 0 écran

Vous n'avez pas froid aux yeux ? Réalisez la version « extrême » de cette mission : fermez la télé et l'ordi et mettez de côté la console de jeu une journée complète par semaine. Vingt-quatre heures sans écran... ce n'est pas évident au début, mais, vous verrez, vous y prendrez goût !

6. Conservez les pages de cette mission dans le cartable de vos agents Défi Santé.

7. Partagez !

Visitez la page www.Facebook.com/DefiSante pour faire part à d'autres familles de vos trucs pour réaliser les missions.

Écrans

Mission n° 6

Fais ton autoévaluation pendant 3 ou 4 jours, puis détermine avec les autres participants les activités qui pourraient remplacer ton temps d'écran.

SOUS SURVEILLANCE

AUTOÉVALUATION

ACTIVITÉS DE REMPLACEMENT

participants

jour 1

jour 2

jour 3

jour 4

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

__ h __

Grâce au soutien de :



famille



Pour découvrir d'autres MISSIONS, visitez DefiSante.ca.
Racontez vos missions sur la page www.facebook.com/DefiSante

Écrans Mission n° 6

SOUS SURVEILLANCE

Décris, en mots ou en dessin :

1. une activité que tu as faite au lieu d'être devant un écran
2. les avantages reliés au fait de passer moins de temps devant les écrans
3. les difficultés reliées au fait de passer moins de temps devant les écrans

AVANTAGES

DIFFICULTÉS

Grâce au soutien de :



famille

Défi Santé
5|30 Équilibre

Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez DefiSante.ca.
Racontez vos missions sur la page www.facebook.com/DefiSante