

LES ÉCRANS

... et nous !

MON CARNET PERSONNEL

PRÉNOM : _____

NOM : _____

CLASSE : _____

ANNÉE SCOLAIRE : _____

COMMENT REMPLIR CE CARNET ?

Chaque jour de la semaine colorie tes activités de la façon suivante :



Je dors



Je suis en classe | je mange | je lis | j'écoute de la musique | je joue tranquillement | je fais du sport ou activité pendant laquelle je bouge | je suis sur la route



Je joue à la console de jeux ou sur la tablette | je regarde la télévision | je suis sur l'ordinateur



Je ne fais rien ou autre chose (précise le dans les commentaires)

*Pour chaque journée note tes commentaires sur la journée et tes activités :
Décris ce que tu as fait et note les effets sur ton organisme et sur ton moral
(aussi bien positif que négatif)*

Enfin, chaque jour entoure le visage qui correspond à ton humeur :



Très content – Tranquille/bien – Besoin de calme – Triste – Énervé

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE

Je me suis couché la veille à 20 heures et ce matin je me suis levé à 7 heures car il y a école.

Je suis prêt à 8 heures j'ai le temps de jouer 30 minutes sur ma tablette.

Puis je vais à l'école.

Je rentre de l'école à 17 heures, je prends un petit goûter rapide car je suis pressé de jouer aux jeux vidéos, je joue jusqu'à ce que mes parents m'appellent pour dîner vers 19h30.

Après le repas, nous regardons la télévision en famille, j'ai le droit de la regarder tard car demain il n'y a pas école donc je me couche à 22 heures.

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

*J'ai donc dormi 11h (de 20h la veille à 7h ce matin)
et j'ai été devant un écran pendant 3h30.*

A TON TOUR !



LUNDI

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :



MARDI



7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :





MERCREDI

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :



JEUDI



7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :





VENDREDI

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :



SAMEDI



7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :





DIMANCHE

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :



LUNDI



7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :





MARDI

7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :



MERCREDI



7H	8H	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H

19H	20H	21H	22H	23H	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H

◆ *Quelles activités as-tu réalisées en dehors de l'école ?*

◆ *As-tu réalisé ces activités seul ou accompagné ?*

◆ *Le soir, as-tu eu des difficultés à t'endormir ?*

◆ *As-tu bien dormi pendant la nuit ?*

Appréciation de ton humeur dans la journée :





TOTAL

				
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
<i>Jeudi</i>				
<i>Vendredi</i>				
<i>Samedi</i>				
<i>Dimanche</i>				
<i>Lundi</i>				
<i>Mardi</i>				
<i>Mercredi</i>				
TOTAL				

LES ÉCRANS

...et nous !

**PENSE À REMPLIR TON CARNET
ET À LE RAPPORTER EN
CLASSE !**

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand « Les écrans et nous, promotion d'un usage raisonné des écrans » en partenariat avec le Groupe Académique de Prévention et d'Appui à la Sécurisation des Etablissements (GAPASE) du Rectorat de Rouen.

