L'Épidémie Accro aux écrans

Commencer

Activités

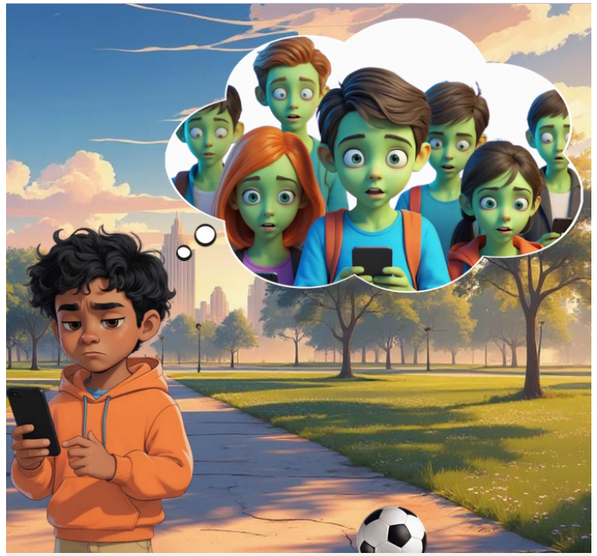
Glossaire

Bonus

ENIGMATHICO

Cofinancé par l'Union européenne

Sommaire



Chapitre 1

Tous Zombies ?



Chapitre 2

Il est temps d'agir !



Chapitre 3

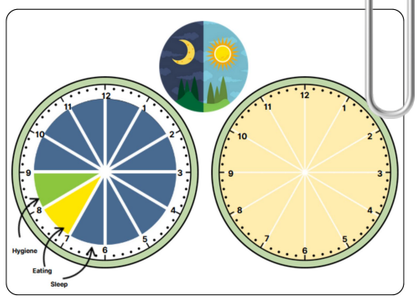
Bien-être et bien manger



Chapitre 4

À fond la forme

Activités - niveau 1



Activité 1

Il est temps d'agir !



Activité 2

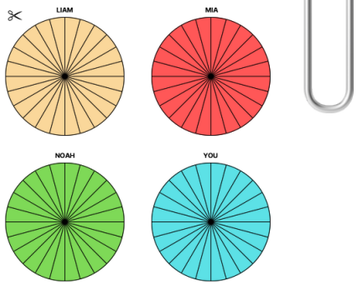
L'assiette anti-zombie



Activité 3

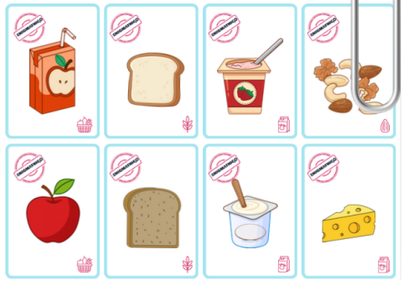
À fond la forme

Activités - niveau 2



Activité 1

Il est temps d'agir !



Activité 2

Le goûter anti-zombie



Activité 3

À fond la forme

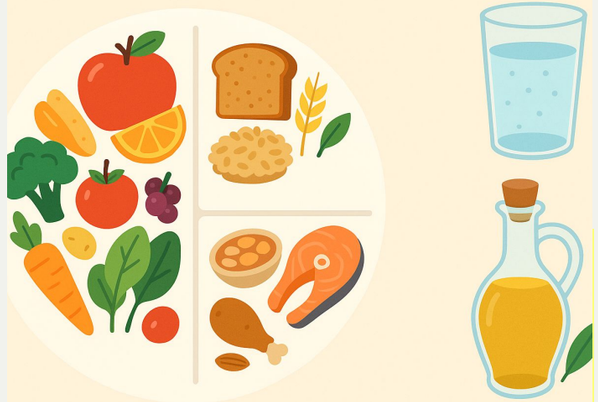
Glossaire



Comment lire une horloge à aiguilles ?



Qu’est-ce que la pyramide alimentaire ?



Qu’est-ce qu’une assiette équilibrée ?

Comment lire une horloge à aiguilles ?



Une horloge à aiguilles est composée de plusieurs éléments :

- Un cadran numéroté de 1 à 12,
- Une petite aiguille : elle indique les heures,
- Une grande aiguille : elle indique les minutes.

Pour lire l’heure, commence toujours par regarder la petite aiguille.
Ici, la petite aiguille pointe vers le 10 : il est donc 10 heures.
Ensuite, regarde la grande aiguille. Elle indique le nombre de minutes.
Chaque chiffre correspond à 5 minutes :

- 1 = 5 minutes
- 2 = 10 minutes
- 3 = 15 minutes, etc.

Maintenant, rassemblons les deux informations ! Sur cette image :

- La petite aiguille indique 10 heures,
- La grande aiguille est sur le 2, donc il y a 10 minutes,

Cette horloge indique donc 10h10 !
Et l’horloge de l'histoire, quelle heure indique-t-elle ?

Qu’est-ce que la pyramide alimentaire ?



© Harvard University
www.thenutritionsource.org

À la base de la pyramide, on trouve les bonnes habitudes du quotidien : Il est important de bouger régulièrement et de manger en quantité adaptée, ni trop ni trop peu !

Ensuite, on trouve les légumes, les fruits, les céréales complètes ainsi que les bonnes huiles et matières grasses.

Ce sont les aliments que tu dois manger le plus souvent.

Après, il y a les aliments riches en protéines bonnes pour la santé : Les noix, les graines, les haricots, le tofu, le poisson, le poulet et les œufs sont de très bons choix ! Les produits laitiers peuvent aussi être consommés en petites quantités : yaourts, fromage, etc.

Tout en haut de la pyramide, on trouve les aliments à manger avec modération : sodas, produits sucrés, céréales industrielles, viande rouge...

Qu’est-ce qu’une assiette équilibrée ?

- La moitié de l’assiette doit contenir des légumes et des fruits.
- Un quart doit contenir des céréales complètes.
- Un quart doit contenir des protéines bonnes pour la santé.
- Boire de l’eau et utiliser un peu d'huile pour cuisiner !



Chapitre 1

Tous Zombies ?



Noah donna un coup de pied distrait dans son ballon, qui roula tristement avant de s'arrêter dans le parc désert.
Personne pour le renvoyer.
Aucun rire, aucune course, seulement le souffle du vent.
Pourtant, il y a quelques mois encore, Noah et ses amis couraient dans l’herbe en riant et en criant, jouant au football jusqu’à ce que le soleil disparaisse derrière les arbres.
Mais maintenant ? Il recevait à peine une réponse à ses messages.



Noah soupira…
Roblox, TikTok, encore des vidéos…
Ses amis restaient collés à leurs écrans comme de vieux chewing-gums collés au trottoir.

Et quand il arrivait enfin à les voir,
il ne les reconnaissait plus : des visages pâles, des yeux fatigués, une démarche traînante…
Ils sont accro aux écrans, on dirait des zombies, pensa Noah.
Et pour être honnête, Noah savait qu’il n’était parfois pas beaucoup mieux. Certains jours, après avoir passé l’après-midi à regarder “une dernière vidéo”, il tombait dans son lit fatigué et de mauvaise humeur.



Il ne voulait pas que cela devienne une habitude.
Noah aimait le sport. Les matchs de football,
les courses folles, le skateboard sur de grandes
pentes (avec parfois des chutes mémorables).

Il adorait aussi dessiner des BD rigolotes
et inventer avec sa mère de drôles de recettes.
Il voulait rire. Vivre de vraies aventures aussi.
Et surtout, retrouver ses amis.

Noah arrêta le ballon et observa le parc désert.
Je ne vais pas rester ici à me plaindre,
pensa-t-il en se redressant.



Chapitre 2

Il est temps d'agir !



Le lendemain matin était un samedi.
Après le petit-déjeuner et son entraînement de football, Noah enfourcha son vélo et dévala la rue à toute vitesse. Son cerveau fourmillait d'idées. Il n’allait certainement pas rester les bras croisés et abandonner ses amis aux écrans. Pas s’il pouvait faire quelque chose.
Il dérapa dans l’allée de Liam, ravageant le parterre de graviers, puis sonna à la porte.

Rien. Il sonna une deuxième fois.

Finalement, la porte s’ouvrit et la tête ébouriffée de Liam apparut. Il serrait sa tablette tout contre lui à deux mains.

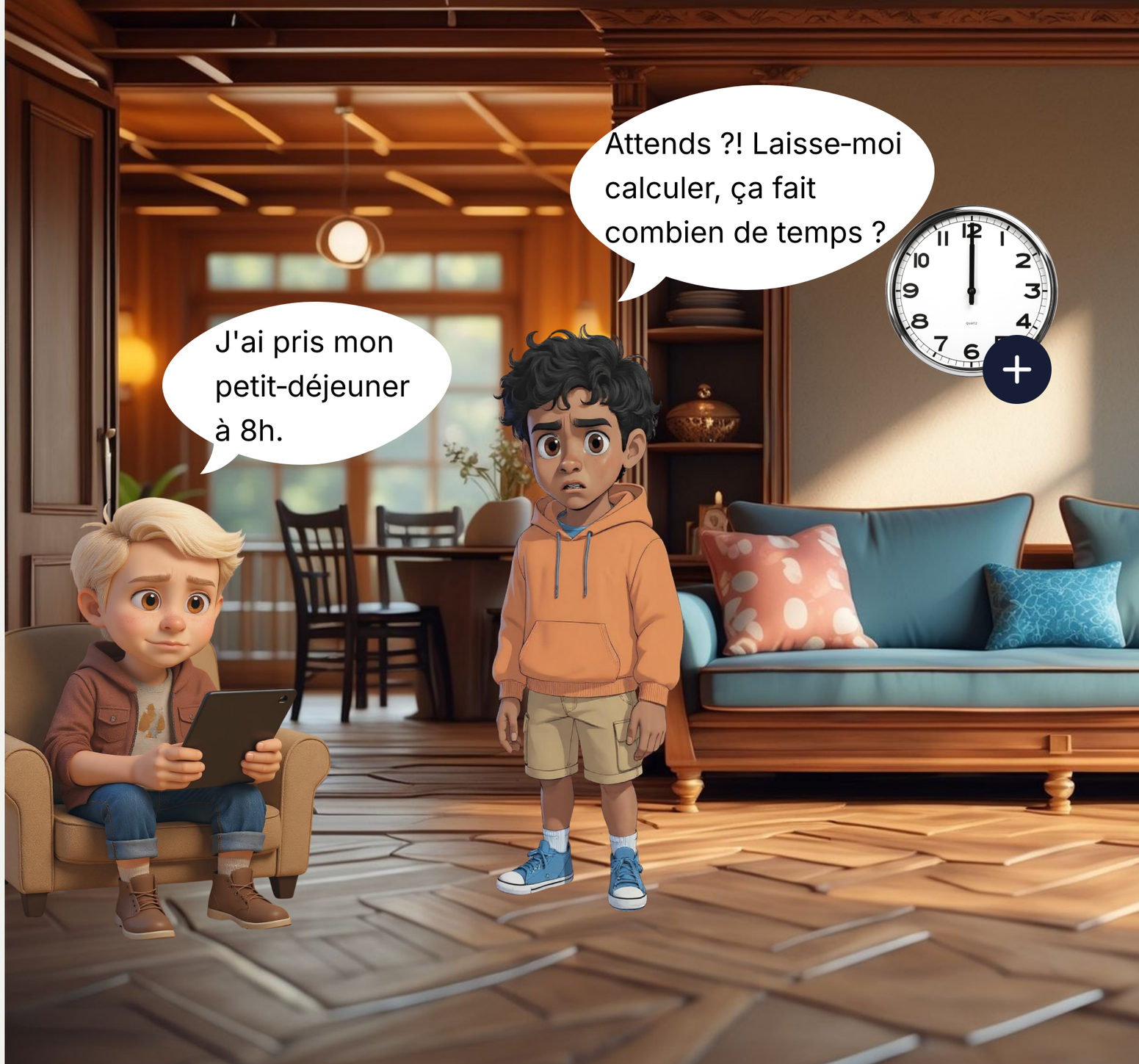


Noah le suivit dans la maison, stupéfait.
Liam s'avachit de nouveau dans son fauteuil, ayant à peine levé les yeux du jeu auquel il jouait.



Combien de temps Liam a-t-il passé sur sa tablette ?

- 2 heures
- 3 heures
- 4 heures
- 5 heures



À ce moment précis, la porte de la véranda s'ouvrit et Mia passa la tête à l'intérieur.
Elle habitait juste à côté et avait aperçu le vélo de Noah devant la maison.



Noah pointa Liam du doigt, comme s'il était une relique de musée intitulée Homo Tableticus.




Au moins, tu n'es pas coincée dans Roblox.
Ha oui, mais et toi, Monsieur Parfait, tu ne regardes jamais rien ?


Euh... Peut-être...
J'ai regardé pas mal de vidéos de skate cette semaine. Et pas juste pour m'entraîner...
On dirait que personne n'est à l'abri de cette épidémie !


C'est clair !
Alors trouvons
une solution !
Le vrai mystère, c'est
peut-être le temps que
nous y passons tous sans
en avoir conscience.

Liam

- Jeux vidéo : 2 heures et 50 min
- Vidéos : 3 heures
- Devoirs : 1 heure
- Messageries sur les réseaux : 1 heure
- Repas : 2 heures
- Hygiène : 1 heure
- Sommeil : 7 heures
- Trajets en voiture jusqu'à l'école : 2 × 5 min ;
- École : 6 heures

Mia

- Regarder des vidéos : 1 heure
- Dessiner : 30 minutes
- Devoirs : 1 heure
- Échanger des messages avec ses amis : 1 heure
- Entraînement de gymnastique : 2 heures
- Repas : 1 heure
- Hygiène : 1 heure
- Sommeil : 10 heures
- Trajets à pied jusqu'à l'école : 2 × 15 min
- École : 6 heures

Noah

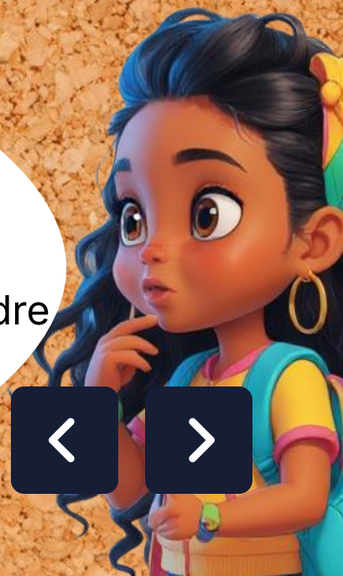
- Vidéos de skateboard : 1 heure
- Skate Park : 40 min
- Devoirs : 1 heure
- Jeux vidéo : 1 heure
- Cuisiner avec maman : 30 min
- Entraînement de football : 1 heure
- Hygiène : 1 heure
- Sommeil : 11 heures
- Trajets à vélo jusqu'à l'école : 2 × 10 min
- École : 6 heures



Euh, Liam, tu parles parfois à des inconnus en ligne ?



Je suppose... Je n'y avais pas vraiment réfléchi...



On passe une grande partie de notre temps libre devant les écrans ! Et Liam... je crois que tu ne dors pas assez. Mais c'est difficile de comprendre toutes ces données comme ça.

Ils se regardèrent tous les trois en souriant.

L'opération « Sauver les Accro aux écrans » était officiellement lancée.




À vous de jouer !
Allez-vous nous aider à organiser nos journées pour éviter de nous transformer en zombies ?

Activité 1

Feuille de mission : Il est temps d'agir !



Niveau 1 :

Matériel

Les feuilles de mission
Deux pages d'horloge (jour - heures)
Les sections d'activités

Télécharger

Activité 1

Feuille de mission : Il est temps d'agir !



Niveau 2 :

Matériel

Les feuilles de mission
Les cercles divisés en 24 sections
Les graphiques à compléter

Télécharger

Chapitre 3

Bien-être et bien manger



Quelques jours plus tard, Noah, Mia et Liam se retrouvèrent au parc pour un match de foot.

Ils tapèrent dans le ballon pendant un moment, mais Liam ne tarda pas à s'effondrer théâtralement sur l'herbe, à bout de souffle.



Ils éclatèrent de rire et s'affalèrent sur l'herbe, repoussant leurs cheveux de leurs visages en sueur.



Ils fouillèrent leurs sacs à dos
et en sortirent leurs collations.



Ils réfléchirent un moment, puis décidèrent de faire quelques recherches.
Ils découvrirent rapidement quelque chose d'inquiétant...



Soudain, Liam se redressa !



Quelques jours plus tard, tante Clara les accueillit dans son bureau. Ils arrivèrent avec une tonne de questions.



Tante Clara leur expliqua le principe de la pyramide alimentaire. C’est un repère pour t’aider à grandir en bonne santé et à te sentir bien.

Cette pyramide indique qu’il faut manger beaucoup de légumes, de fruits, de céréales complètes. Les protéines sont aussi essentielles. Tu peux aussi consommer un peu de produits laitiers, mais les boissons et les aliments trop sucrés sont à consommer de temps en temps !



Tante Clara leur montra ensuite un schéma : une assiette équilibrée.
La moitié de l’assiette doit être remplie de fruits et de légumes, tandis que l’autre moitié est partagée entre des céréales complètes et des protéines.



Mia avait pris des notes, mais quelque chose la tracassait encore...




L’opération super-goûter est lancée !
Vous voulez m’aider à préparer
la meilleure des collations ?

Activité 2

Feuille de mission : L'assiette anti-zombie



Niveau 1 :

Matériel

Les feuilles de mission
Les aliments découpés

Télécharger

Activité 2

Feuille de mission : Le goûter anti-zombie



Niveau 2 :

Matériel

Les feuilles de mission
Les aliments découpés

Télécharger

Chapitre 4

À fond la forme



Un après-midi ensoleillé, Mia fit irruption dans le salon de Liam, agitant une feuille de papier avec excitation.



Liam et Noah se penchèrent sur la feuille. C’était une carte dessinée à la main de leur quartier, avec des étoiles et des annotations un peu partout.



Ils enfourchèrent leurs vélos et partirent à l’aventure, leurs montres connectées au poignet pour suivre leur parcours.
La première mission les attendait près du vieux chêne du parc.

Défi 1 : Fais trois tours de l’arbre en courant, sans t’arrêter.

Noah partit en sprint, Liam peinait derrière en soufflant, et Mia riait tout le long du parcours.



Défi 2 : Prends ton skate et ride jusqu’à la boulangerie, prends une photo de la porte bleue.

Ils filèrent sur les trottoirs en s’encourageant à grands cris. Noah faillit s’écraser dans un buisson, mais se rattrapa de justesse en éclatant de rire.



Défi 3 : Grimpe la colline près de l’aire de jeux et repère le cerf-volant accroché dans l’arbre.

Quand ils atteignirent enfin le sommet,
ils étaient tous les trois essoufflés et en sueur,
les jambes en feu. Mais ils se sentaient bien
cette bonne fatigue qui vient après s'être
dépensé.



Alors qu’ils faisaient une pause pour consulter la carte, Liam jeta un coup d’œil à sa montre connectée et fronça les sourcils.

Les notifications d'une application apparurent à l'écran : leurs pas, leurs trajets… tout était partagé.



Ils désinstallèrent rapidement l’application suspecte et décidèrent de n’utiliser que des applications qui ne partageaient pas leurs données personnelles. La confidentialité était importante, surtout pendant une chasse au trésor !



Ils arrivèrent enfin au dernier emplacement : la vieille cabane dans l’arbre de Noah, au fond de son jardin. Mia grimpa la première, manquant de glisser, et se rattrapant de justesse à l’échelle. Elle attrapa une boîte en métal et l’ouvrit avec un geste théâtral.
À l’intérieur se trouvaient trois médailles en carton, recouvert de papier aluminium, chacune portant l’inscription
« Chasseur d'Accro aux écrans ».
Ils éclatèrent de rire et se tapèrent dans la main, assis ensemble tout là-haut, surplombant le quartier.




À toi de jouer !
Peux-tu nous aider à calculer la distance
que nous avons parcourue en courant,
en skate et en grimpant pendant
la Grande Quête du Quartier ?

Activité 3

Feuille de mission : À fond la forme



Niveau 1 :

Matériel

Les feuilles de mission
Une montre ou chronomètre

Télécharger

Activité 3

Feuille de mission : À fond la forme

Niveau 2 :



Matériel

Les feuilles de mission
Une montre ou chronomètre
Un mètre ruban

Télécharger

Conclusion



Quelques semaines plus tard, le parc était métamorphosé.

Le terrain de foot avait retrouvé toute son énergie.

Des vélos et des trottinettes étaient posés dans l’herbe, des sacs à dos traînaient un peu partout, et des baskets soulevaient des nuages de poussière.
Partout, ça courait, ça criait, ça riait. Au milieu de toute cette agitation, un ballon fusait d’un enfant à l’autre, comme s’il savait exactement où aller.




Buuuttttttt !
Waouh, Mia, tu t’es entraînée en secret avec des pros ou quoi ?

Les choses avaient bien changé depuis l’époque où Liam ne tenait même pas cinq minutes à courir sans haleter comme un poisson hors de l’eau, et où Mia ne savait plus quoi faire d’elle-même sans écran.
Maintenant, grâce à un peu d’esprit d’équipe, l’épidémie des accros aux écrans était officiellement vaincue.
Bon, ils n’étaient pas devenus des experts en santé pour autant. Il leur arrivait encore de partager un énorme paquet de chips au parc.
Mais désormais, tout était différent. Plus équilibré.



Plus important encore, ils avaient retrouvé leur énergie. L’énergie de courir dans le parc, de construire des cabanes avec des branches tombées au sol, et même de préparer une Grande Quête du Quartier 2.0 qui, d’après Mia, inclurait des vélos, une chasse au trésor et probablement un peu d’entraînement ninja.

Alors que le soleil descendait lentement, teintant le ciel de reflets dorés, Noah observa ses amis courir, rire et se crier dessus à travers le terrain.
Plus de visages pâles. Plus de démarche lente de zombies.
Noah ne put s’empêcher de sourire.
Mission « Accro aux écrans » : Accomplie.





Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.