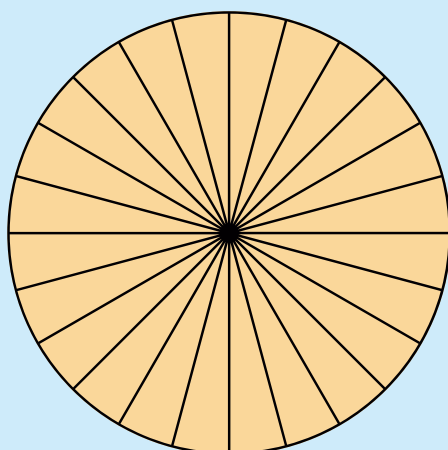


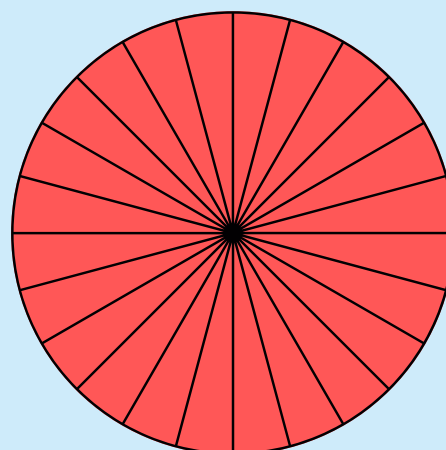
ACTIVITÉ 1

Il est temps d'agir !

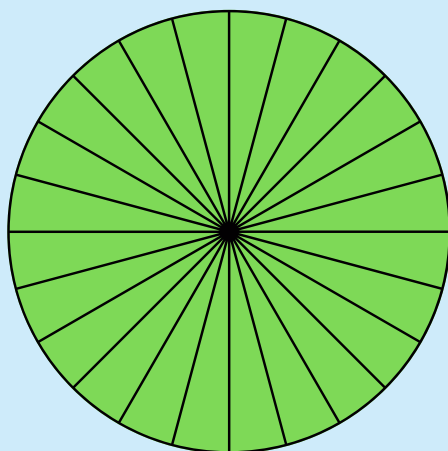
LIAM



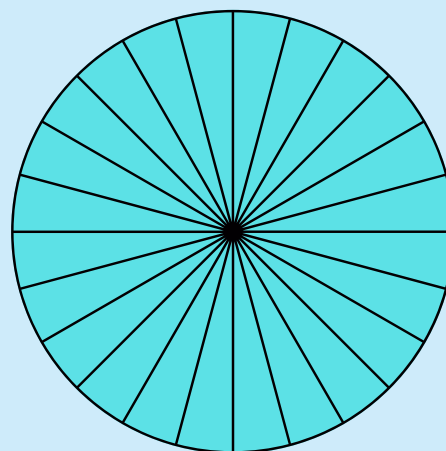
MIA



NOAH



TOI



FEUILLE DE MISSION : IL EST TEMPS D'AGIR !

ÉTAPE 1

Note le temps que chacun de nos héros consacre à ses activités lors d'un mardi type, puis complète le tableau.



LIAM

- Jeux vidéo : 2 heures et 50 minutes
- Regarder des vidéos : 3 heures
- Devoirs : 1 heure
- Échanger des messages avec des inconnus : 1 heure
- Manger : 2 heures
- Hygiène : 1 heure
- Dormir : 7 heures
- Aller à l'école en voiture : 2 fois 5 minutes
- École : 6 heures



MIA

- Regarder des vidéos : 1 heure
- Gribouiller : 30 minutes
- Devoirs : 1 heure
- Échanger des messages avec des amis : 1 heure
- Gymnastique : 2 heures
- Repas : 1 heure
- Hygiène : 1 heure
- Sommeil : 10 heures
- Trajet à pied jusqu'à l'école : 2 x 15 minutes
- École : 6 heures



NOAH

- Vidéos de skateboard : 1 heure et 30 minutes
- Entraînement aux figures : 40 minutes
- Devoirs : 1 heure
- Jeux vidéo : 1 heure
- Cuisiner avec maman : 30 minutes
- Entraînement de foot : 1 heure
- Hygiène : 1 heure
- Sommeil : 11 heures
- Trajet à vélo pour aller à l'école : 2 x 10 minutes
- École : 6 heures



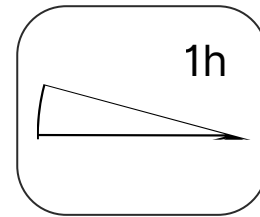
TOI

- Regarder des vidéos : _____
- Devoirs : _____
- Échanger des messages avec des amis : _____
- Manger : _____
- Hygiène : _____
- Dormir : _____
- École : _____
- _____ : _____

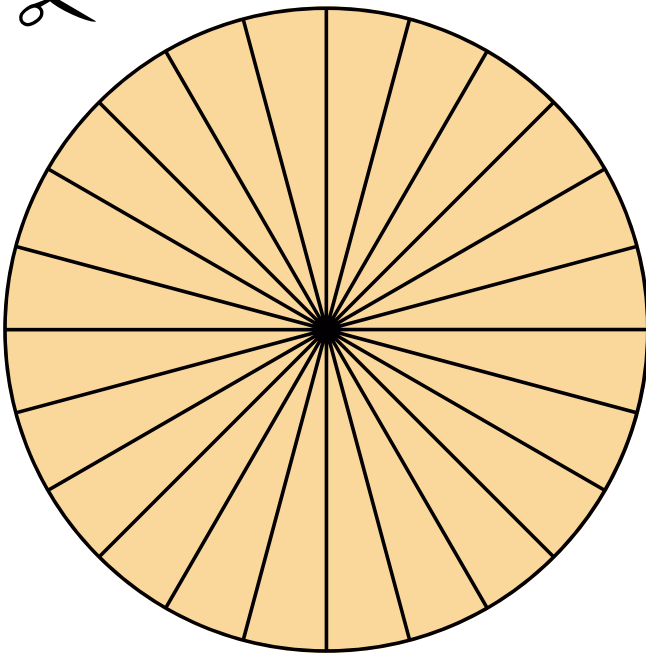
ÉTAPE 2

Compte le nombre d'heures que chaque personnage consacre à chacune des activités et découpe la partie correspondante des cercles ci-dessous.

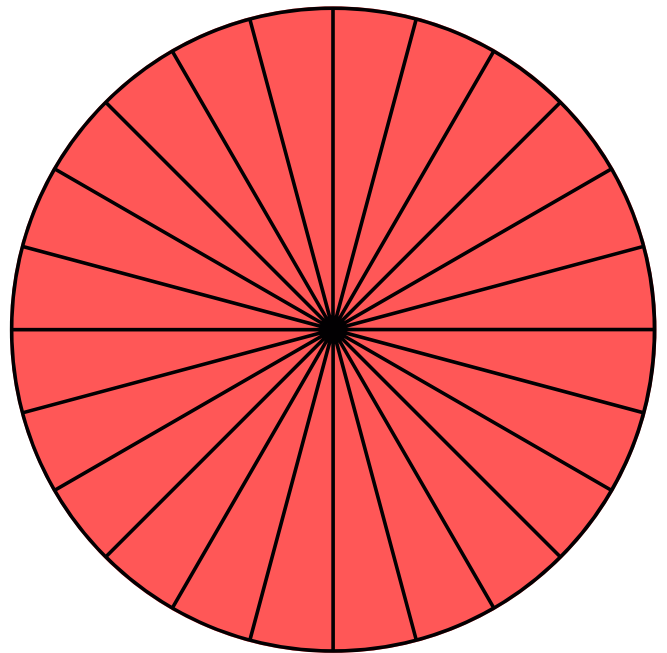
Ensuite, colle les différentes parties sur les graphiques et calcule la fraction de la journée que représente chaque activité !



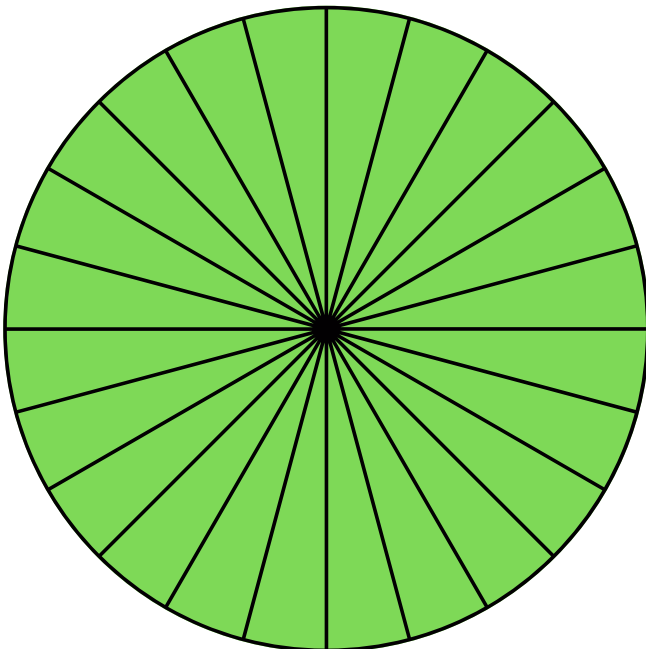
LIAM



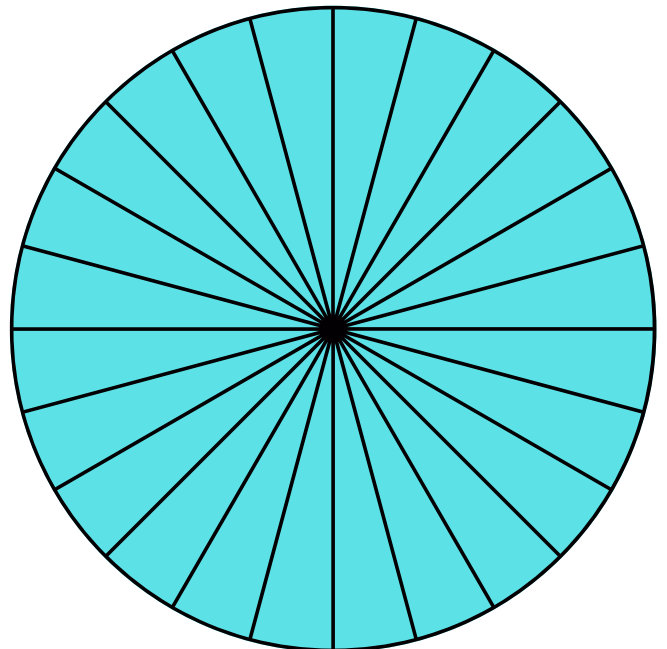
MIA



NOAH

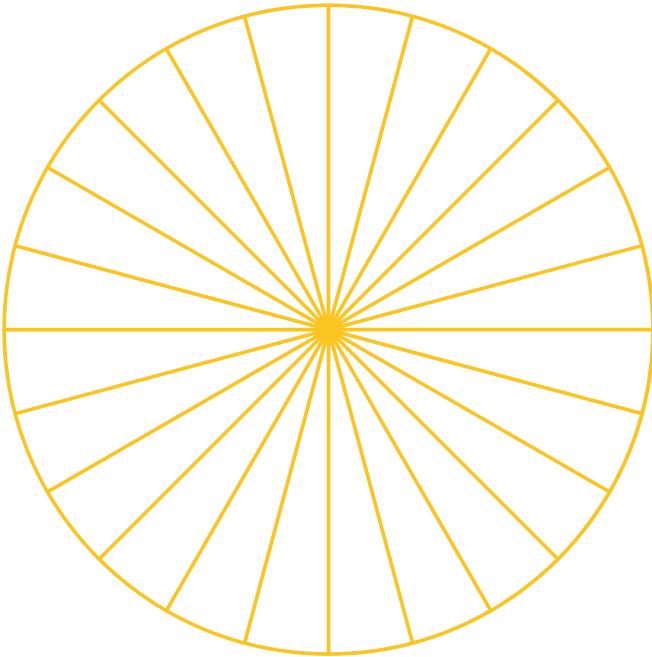


TOI



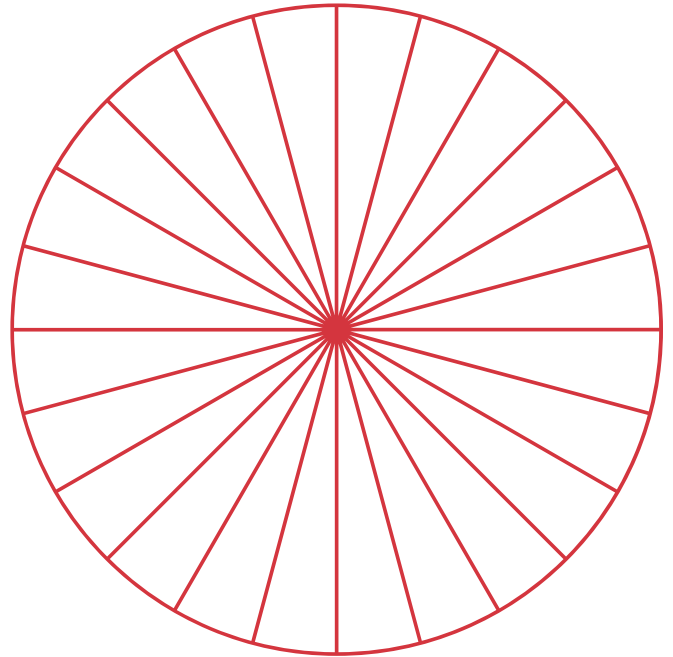
TEMPS D'ÉCRAN

LIAM



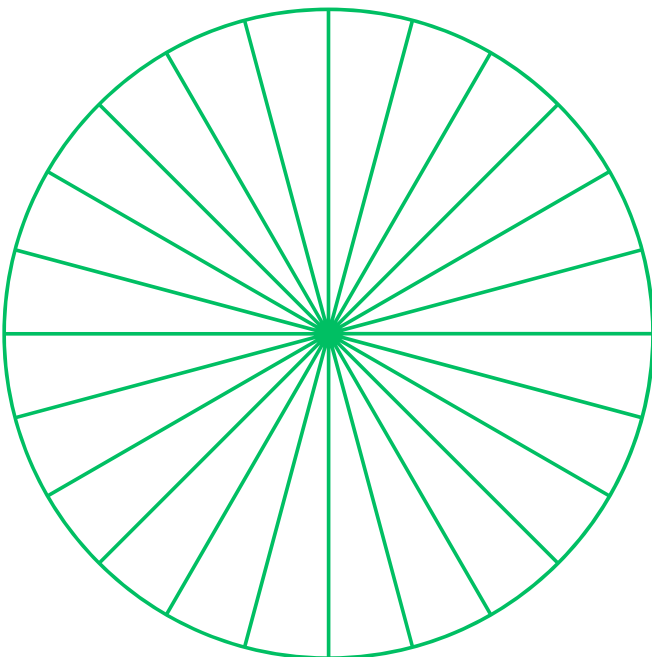
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

MIA



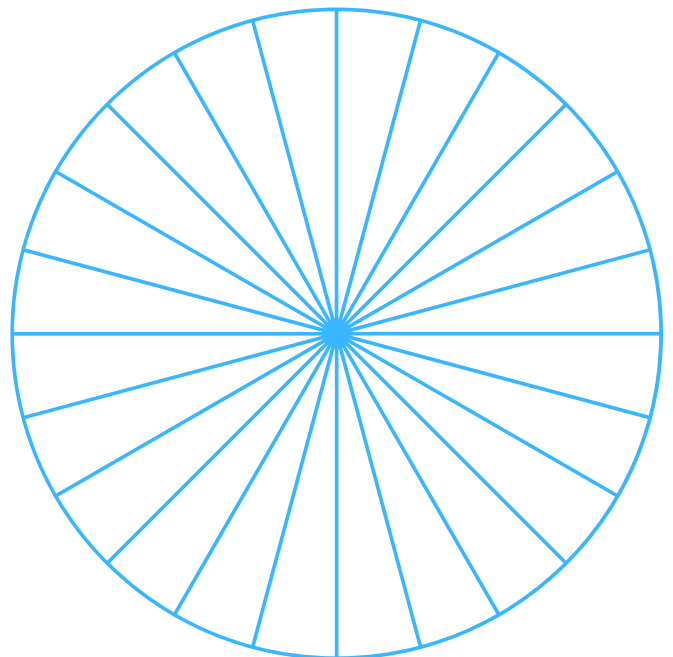
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

NOAH



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

TOI

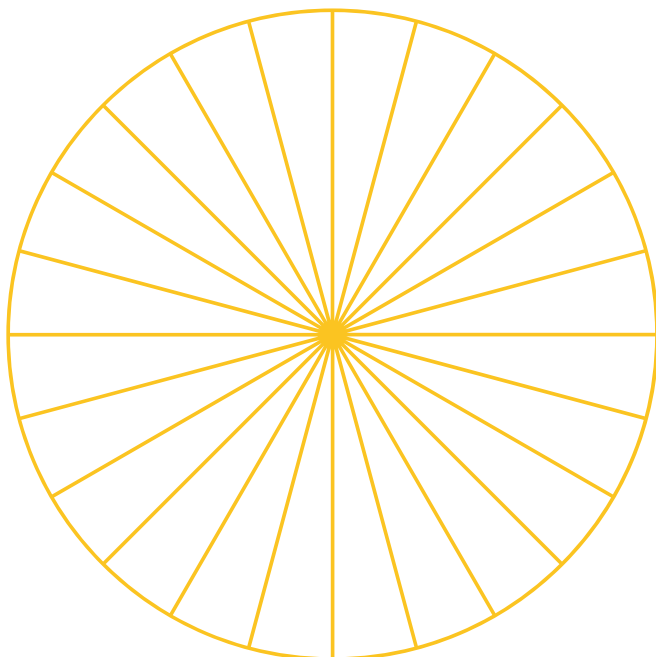


___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

ACTIVITÉS PHYSIQUES

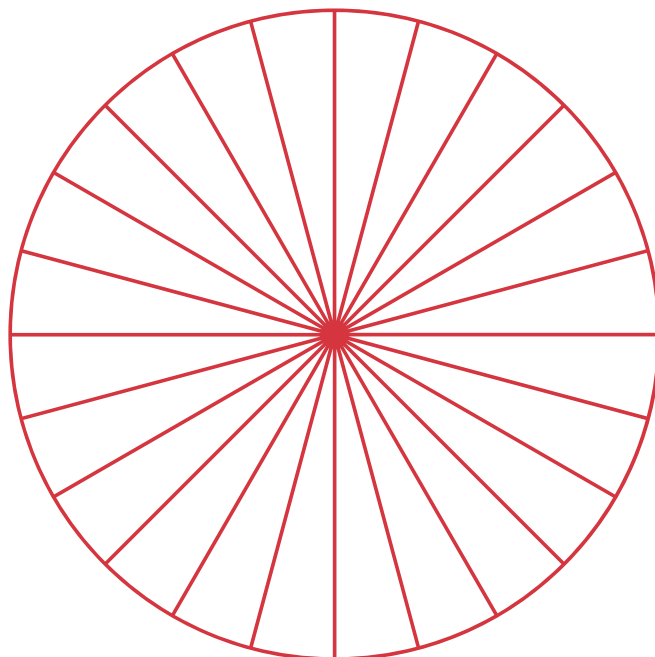


LIAM



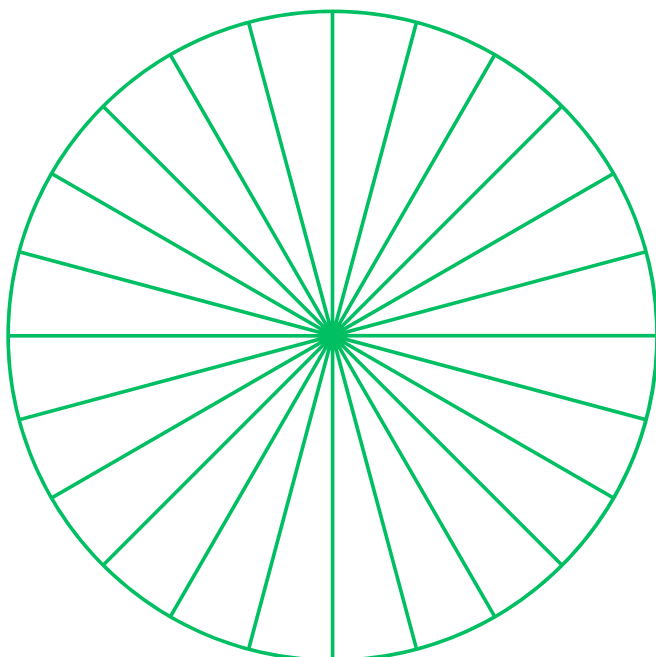
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

MIA



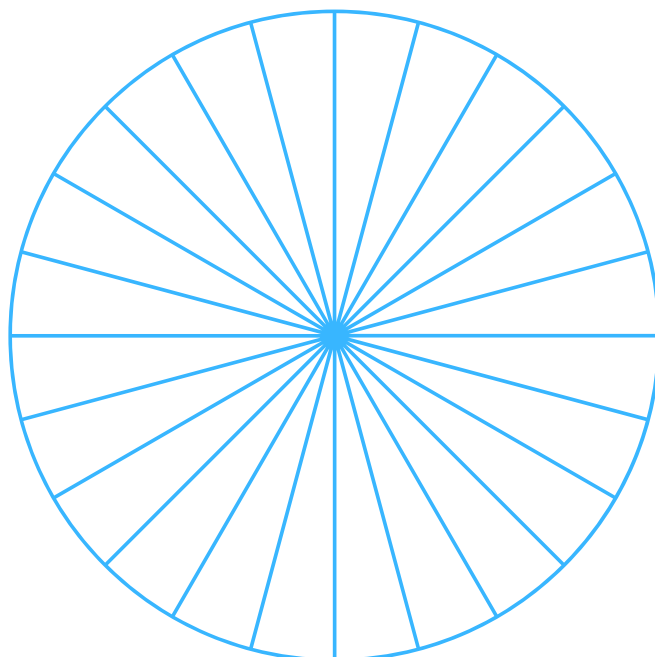
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

NOAH



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

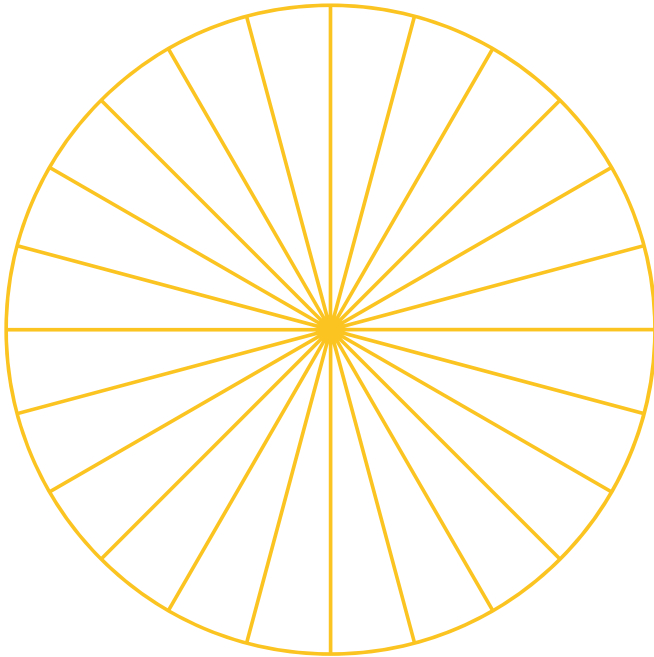
TOI



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

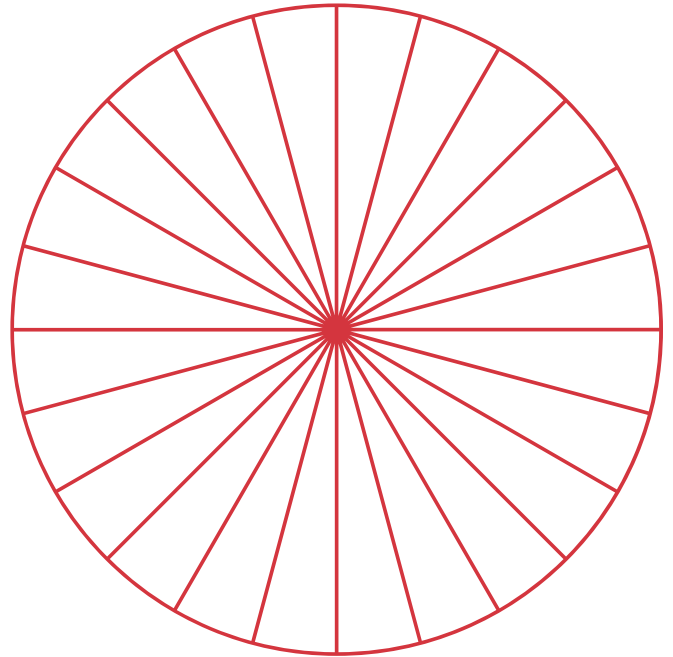
TEMPS EN FAMILLE ET ENTRE AMIS

LIAM



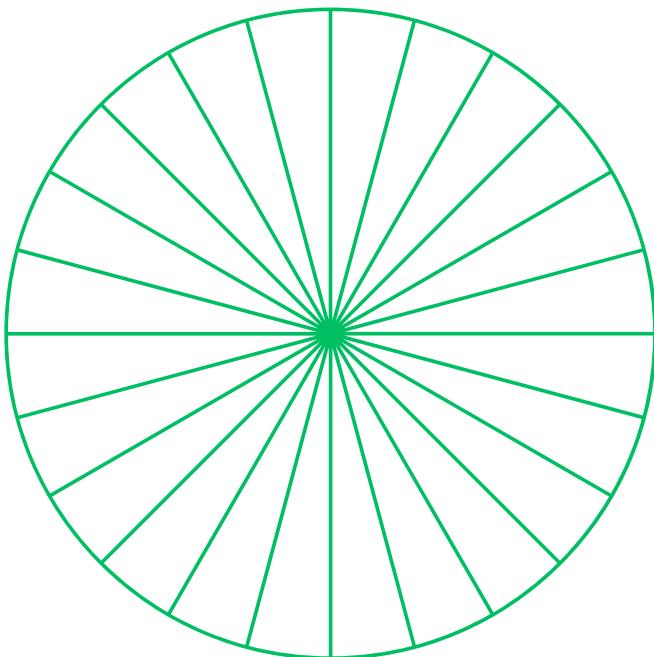
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

MIA



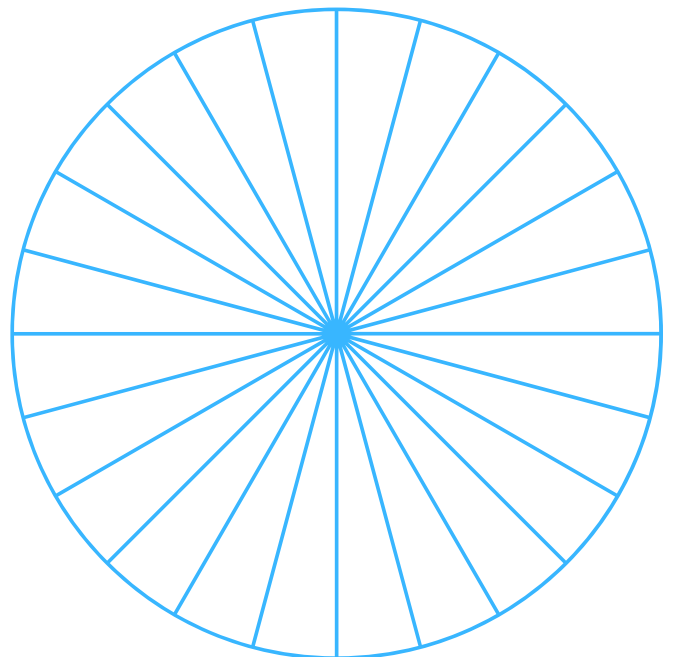
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

NOAH



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

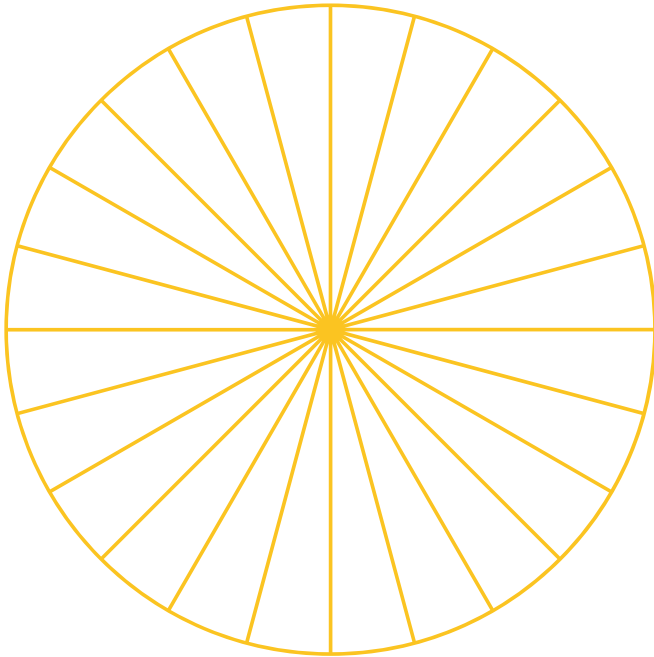
TOI



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

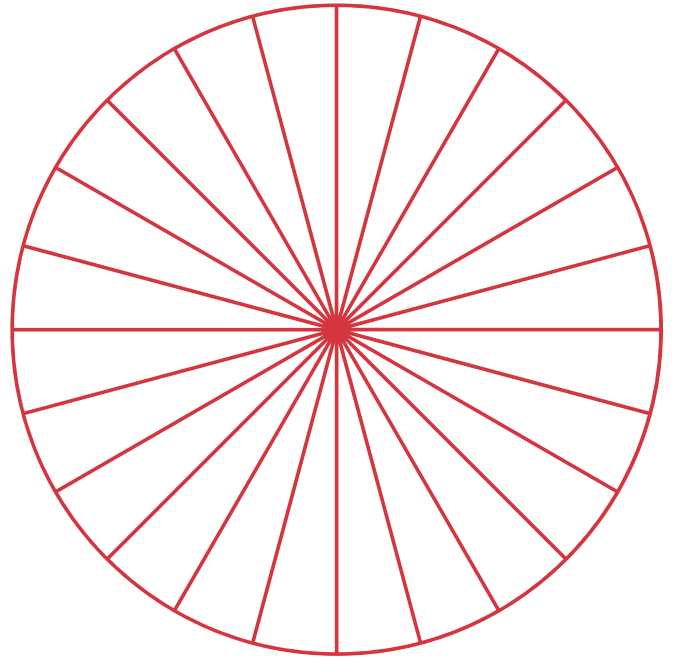
DORMIR

LIAM



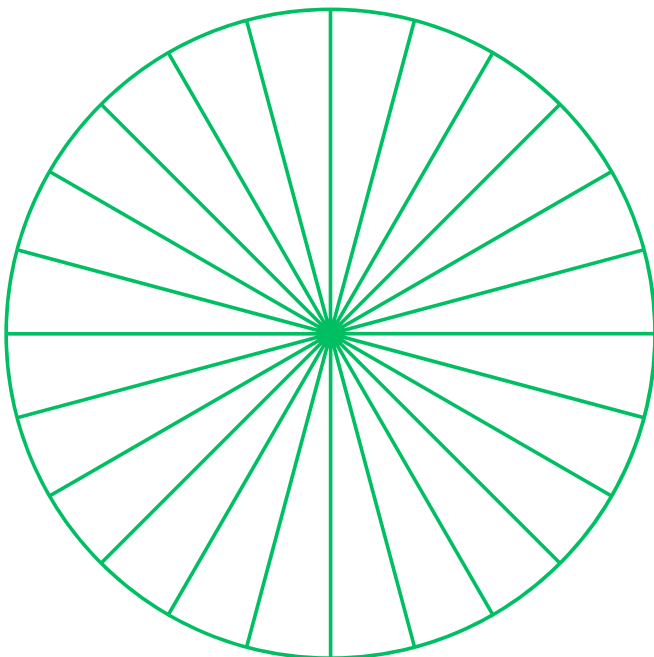
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

MIA



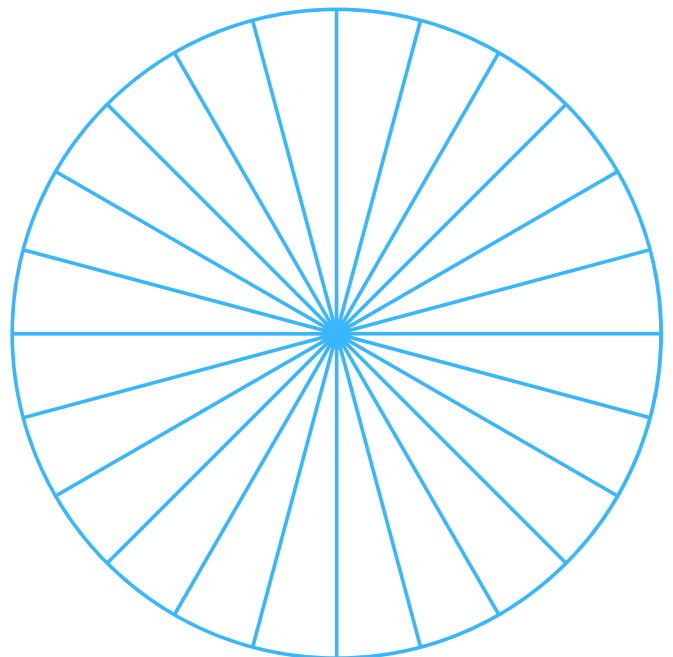
___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

NOAH



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

TOI



___ heures = $\frac{\quad}{24}$ = ___

ACTIONS DE DÉZOMBIFICATION

LE SAVAIS-TU ?

C'est le temps qu'il nous faudra pour accomplir toutes ces tâches et ne pas se transformer en zombies !



Temps d'écran :
Pas plus de 2 heures

Dormir :
9 à 12 heures

Activité physique modérée
: Au moins 1 heure par jour

À toi de jouer ! Base-toi sur les observations de l'activité précédente pour donner des conseils de « dészombification » à tous nos héros et à toi-même !



LIAM



MIA



NOAH



TOI



TA JOURNÉE ANTI-ZOMBIES

RÉFLÉCHIS

À quoi ressemble ta journée idéale et équilibrée ?

Note sur le schéma tout ce que tu ferais, et combien de temps cela te prendrait !

