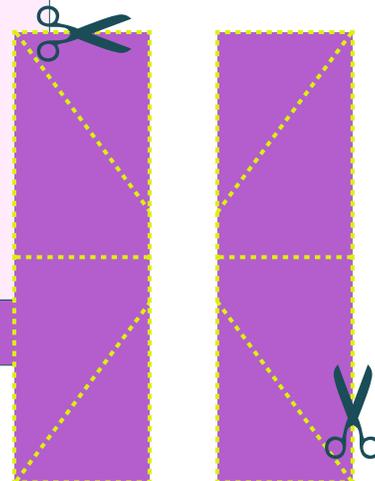


#1 Le coin-coin des défis PAUSE

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 5 minutes
(si le défi est le même pour tous)



Objectif

Ce jeu permet de choisir de façon ludique quels défis PAUSE vous allez relever avec les jeunes.

Matériel requis

- Schéma du coin-coin (en annexe)
- Imprimante couleur
(le schéma peut aussi être dessiné à la main)
- Feuille de format 8 ½ x 11 po pour l'impression du coin-coin

Temps de préparation : 5 minutes

Déroulement

- 1. Préparation :** Le schéma du coin-coin se trouve en annexe, à la dernière page de ce kit d'activités. Découpez-le en suivant les pointillés noirs. Pliez les quatre coins du carré vers l'extérieur en suivant les pointillés rouges. Pliez les quatre nouveaux coins du carré vers l'intérieur en suivant les pointillés verts. Repliez le carré en deux dans les deux sens afin de bien aplatir tous les plis.
- 2. Utilisation :** Le coin-coin peut être utilisé pour choisir le défi PAUSE que vous et vos jeunes allez relever. Le défi peut être le même pour le groupe en entier ou chacun peut le choisir séparément. Ensuite, vous pouvez utiliser le coin-coin autant de fois que vous le désirez pour changer de défi pendant la semaine du Défi PAUSE.
- 3. Jeu :** Demandez à un jeune de choisir un chiffre entre 1 et 10. Avec les mains, il actionne le coin-coin en comptant les mouvements. Il ne reste plus qu'à choisir parmi les quatre images afin de découvrir le défi PAUSE à réaliser.

Retour sur l'activité

Ce petit jeu vous donne l'occasion de survoler les défis PAUSE, d'introduire le sujet des écrans et d'expliquer l'importance d'en avoir une utilisation équilibrée. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge des jeunes :

À la maison, y a-t-il des règles à suivre à propos de l'utilisation des écrans, des réseaux sociaux et des jeux vidéo? Par exemple, un nombre d'heures à ne pas dépasser, des moments sans écran à respecter, etc.

Avez-vous déjà pris une pause des écrans? À l'école? En famille?

GRUPE D'ÂGE : TOUS LES ÂGES

COIN-COIN DES DÉFIS PAUSE

Découvre des défis à réaliser avec ton groupe.

Pas de jeux vidéos pour la journée.

Pas d'écrans la prochaine fois que tu es avec tes amis.

Mets les écrans de côté au moment des repas.

Ce soir, fais une activité hors ligne avec ta famille ou tes amis.

Prends une pause des réseaux sociaux pour une journée.

Ne touche à aucun écran durant 24 heures.

Pas d'écran une heure avant de te coucher.

Attends une heure après ton réveil avant de te connecter.