

10 JOURS SANS ÉCRANS

Carnet de bord



Nom / Prénom :

Classe :

École :

LE MARDI 13 MAI



C'est le grand jour !

Entoure les points dès que tu as passé une étape sans utiliser l'écran.

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT

L'INFO SANTÉ !

Les enfants qui réduisent le temps passé devant les écrans ont plus de chance d'être en bonne santé, d'être heureux et de mieux réussir à l'école. Le défi permet de prendre de bonnes habitudes et de les garder toute la vie :

- > Passer moins de temps devant les écrans
- > Être plus actif physiquement
- > Dormir suffisamment
- > Avoir plus de conversations en famille
- > Lire plus et pratiquer plus d'activités intellectuelles

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents à éliminer la poussière.
- ☐ Dessine les yeux fermés.

Les activités en dehors de la maison

> **17h-18h : Jeu de morpion personnalisable** en terre, à partir de 10 ans. à l'atelier des beaux arts.

➡ Inscriptions : emm@ville-hazebrouck.fr
Capacité de 10 participants maximum.

> **17h45-18h45 : Entre parents !** Famille connectée, ensemble avec les écrans ! Possibilité de "garde d'enfants", au CSE (Place Degroote).

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

> **19h30-20h45 :** Danse sportive, initiation aux danses latines et standards comme "Danse avec les Stars", (seul ou en couple) animées par VP Danses, enfants de plus de 8 ans et parents, à la salle de danse (Rue du Biest), sans préinscription.



LE MERCREDI 14 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher	La matinée	L'après-midi
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	BONUS	BONUS

L'INFO SANTÉ !

À quoi sert le sommeil ? Comme tout le monde, tu sais que le sommeil permet de te reposer. Mais sais-tu que ton corps et ton cerveau sont très actifs pendant que tu dors ?

- > Ton cerveau se développe, il travaille la mémoire, il trie les souvenirs et événements de la journée
- > Ton corps se soigne, il produit des hormones de croissance qui te permettent de grandir, il élimine les déchets, il régule la faim. Tu as peut-être remarqué que, quand tu manques de sommeil, tu as tendance à être de mauvaise humeur, irritable, voire déprimé(e) ou surexcité(e) : c'est parce que ton cerveau et ton corps n'ont pas pu travailler correctement pendant la nuit !

Le défi à la maison ! ☐ Prépare un délicieux goûter !

Recette du gâteau au yaourt

Ingrédients :

1 yaourt nature - **2** pots de farine - **1** pot de sucre
1 sachet de sucre vanillé (7,5 g) - **3** oeufs - **0.5** pot d'huile - 1 sachet de levure en poudre (5,5 g) - **10 g** de beurre.

Préparation : 5 min **Cuisson :** 30 min

> Mettre dans cet ordre un pot de yaourt nature, la farine, le sucre, le sucre vanillé et mélanger.

- > Rajouter les 3 oeufs, mélanger.
- > Mettre l'huile, mélanger et ajouter le sachet de levure. Mélanger encore, la pâte doit être lisse.
- > Beurrer un moule à manqué et y verser la pâte.
- > Mettre au four 30 min à 180°C (thermostat 6), en surveillant régulièrement, avec l'aide de tes parents.



Les activités en dehors de la maison

> **9h30-11h30 : Pirouette en famille** - Motricité pour les 6 mois-2 ans, au CSE (Place Degroote).

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

> **10h-11h : Activité Land'Art** qui mélange l'art et la nature, proposée par le CAMSP. 8 à 10 enfants accompagnés de leur(s) parent(s) au Jardin public, sans préinscription.

> **14h : Chasse au trésor familiale** enfants accompagnés de leur(s) parent(s), au CARC (1 rue du Rocher), sans préinscription.

> **14h-17h : Initiation au rugby** encadrée par des éducateurs et goûter offert, au stade de rugby (rue du milieu), sans préinscription.

> **15h-17h : Après-midi jeux**, à la découverte des jeux issus d'albums jeunesse avec Caroline, pour les 4 à 8 ans, à la librairie du Marais du Livre (15 Rue de l'Eglise).

➡ Inscriptions au Marais du Livre, au 03.28.410.820

> **14h30-17h : Activité parents/enfants** : jeux, cuisine, création, au CSE (Place Degroote).

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

> **15h-17h : Atelier parents/enfants** : Thème "Jeu de société", animé par "Le Hasard" pour les 2-4 ans à la Crèche familiale (7 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : pole_enfance@ville-hazebrouck.fr
capacité de 15 enfants maximum

Comment as-tu trouvé ta journée ?



Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE JEUDI 15 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT



L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans est un facteur de risque d'obésité chez les enfants. Le temps passé devant les écrans réduit l'activité physique et favorise la consommation d'aliments ultra-transformés, souvent consommés de manière passive devant la télévision ou la tablette.

Des études montrent que plus un enfant passe de temps devant un écran, plus il a de chances de développer des habitudes alimentaires déséquilibrées et de prendre du poids. Il est donc recommandé de limiter le temps d'écran et d'encourager les jeux actifs et les repas sans distraction numérique.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en mettant la table.
- ☐ Réalise un arbre généalogique avec tes parents.



Les activités en dehors de la maison

>9h30-10h30 : **Atelier parents/enfants** animé par l'équipe du Multi-accueil et de la crèche familiale : thème "Eveil sensoriel et moteur", 0-15 mois, à la crèche familiale (7 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : pole_enfance@ville-hazebrouck.fr , capacité de 10 enfants maximum.

>10h à 11h : Plongez dans l'histoire de La chasse à l'ours, racontée en sons et en musique. Puis, explorez ensemble des activités sensorielles et musicales autour de la nature. Une invitation à regarder autour de soi, prendre le temps d'observer et de passer un moment de qualité avec son tout petit. Pour les enfants de 10 mois à 3 ans, à la librairie du Marais du Livre (15 Rue de l'Eglise).

➡ Inscription au Marais du Livre, au 03.28.410.820

>16h30-17h30 : **Atelier hors-les-murs** : Jeux, goûter, moments conviviaux, à la sortie de l'école du Biest.

➡ Inscriptions: 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE VENDREDI 16 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT



L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans favorise la sédentarité, ce qui peut entraîner une perte musculaire chez les enfants. En passant trop de temps assis devant un écran, ils réduisent leurs mouvements et sollicitent moins leurs muscles, ce qui affaiblit leur tonus musculaire et leur motricité globale.

Pour prévenir cette perte musculaire, il est essentiel d'encourager les activités physiques quotidiennes, comme le jeu en extérieur, le sport ou même de simples exercices de motricité.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents à préparer le repas .
- ☐ Improvise une séance de sport (des petites bouteilles peuvent te servir d'altères !!!).



Les activités en dehors de la maison

>10h -17h: **Vestiaire solidaire** en partenariat avec l'AAFAD, dons de vêtements enfants / adultes, au CSE (Place Degroote), sans préinscription.

>17h15-18h : **Atelier parents/enfants** animé par Ediomade, thème "Le baby english 1-3 ans, thème initiation" à la crèche familiale (7 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : pole_enfance@ville-hazebrouck.fr

>17h15-18h15 : **Atelier Tennis de table**, dès 8 ans, au CARC (1 rue du Rocher), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE SAMEDI 17 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher	La matinée	L'après-midi
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	BONUS	BONUS



L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans peut altérer la concentration des enfants. L'exposition prolongée à des contenus rapides et très stimulants (vidéos courtes, jeux interactifs, notifications) habitue le cerveau à un mode de traitement de l'information fragmenté, rendant plus difficile l'attention soutenue en classe ou lors d'une tâche prolongée.

Pour préserver leurs capacités de concentration, il est recommandé de limiter le temps d'écran, d'encourager des activités calmes comme la lecture ou le dessin, et d'instaurer des temps sans écrans, notamment avant les devoirs et le coucher.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en ramassant les jouets.
- ☐ Commence à écrire un petit roman dont le sujet serait ton animal préféré.



Les activités en dehors de la maison

>9h30-11h30 : **Pirouette en famille**, motricité pour les 2 ans- 4 ans à la salle Pierre de Coubertin (Avenue des Flandres), sans préinscription.

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

>10h-16h : **Vestiaire solidaire** en partenariat avec l'AAFAD, dons de vêtements enfants / adultes, au CSE (place Degroote), sans préinscription.

>10h-11h30 : **Atelier parents/enfants**, thème "Le baby english 5-10 ans-cuisine" animé par Ediomade à la crèche familiale (7 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : pole_enfance@ville-hazebrouck.fr

>11h40-12h40 : **Initiation "éphémère" à un chœur dynamique** à l'école de musique (5 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : 03 28 50 99 79 (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h / mercredi de 13h30 à 19h30 / samedi de 9h00 à 12h00)
emm@ville-hazebrouck.fr

>14h-18h : **Jeux de société** à la Médiathèque, sans préinscription.

>15h-17h : **Rando familiale à énigmes**, ouverte à tous à l'école Ferdinand Buisson, sans préinscription.

>17h15-18h30 : **entraînement découverte du hand-ball** pour les enfants nés en 2018/2019 à la salle Henri Desbuquois (48 avenue De Lattre de Tassigny), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE DIMANCHE 18 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher	La matinée	L'après-midi
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	BONUS	BONUS



L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans peut nuire au développement de la motricité fine chez les enfants. En passant trop de temps à tapoter ou glisser un doigt sur un écran, ils sollicitent moins les mouvements précis des mains et des doigts nécessaires pour des compétences comme l'écriture, le dessin, ou l'utilisation des ciseaux.

Pour stimuler la motricité fine, il est essentiel de proposer des activités variées comme le coloriage, le modelage, les puzzles ou encore les jeux de construction.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en pliant le linge propre et le ranger dans l'armoire.
- ☐ Dans le jardin ou à la maison, construis la tour la plus haute !!!
- ☐ Organise un tournoi de jeux de société en famille.



Les activités en dehors de la maison

>Départ prévu entre 8h30 et 9h30 : L'association USEP Ferdinand Buisson Lamartine accompagnée par l'APE de Ferdinand Buisson organise une marche des familles (5km ou 8km) à la salle Despitch à l'école Ferdinand Buisson.

➡ Inscriptions :



Une participation sera demandée de 3€ en préinscription et 4€ sur place le jour de la randonnée afin de permettre de mettre en place un ravito vers mi parcours lors de la randonnée et une collation et une boisson à l'arrivée.

>14h-18h : **Jeux de société en famille** avec l'équipe de l'Assemblée du jeu, à partir de 10 ans au CSE (place Degroote), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE LUNDI 19 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT

L'INFO SANTÉ !

L'usage des écrans expose les enfants au risque de cyberharcèlement, notamment sur les réseaux sociaux, les jeux en ligne et les messageries. Insultes, moqueries, rumeurs ou intimidation peuvent avoir des conséquences graves sur leur bien-être psychologique, entraînant stress, anxiété, voire dépression.

Pour protéger les enfants, il est essentiel de surveiller leur utilisation des écrans, de les sensibiliser aux risques, de favoriser le dialogue et de leur apprendre à signaler tout comportement inapproprié.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en passant l'aspirateur dans ta chambre.
- ☐ Fais un tri dans tes jouets et propose un troc au sein de ta classe !



Les activités en dehors de la maison

>17h-18 : **Initiation "éphémère"** à la fanfare (max 12 pers), à l'école de musique (5 rue d'Aire).

➡ Inscriptions 03 28 50 99 79 (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h00 à 19h00 / mercredi de 13h30 à 19h30 / samedi de 9h00 à 12h00).
emm@ville-hazebrouck.fr
Capacité de 12 personnes maximum.

>17h45-18h45 : **Atelier initiation au Djembé**, au CARC (1 Rue du Rocher).

➡ Inscriptions: A l'accueil du CARC ou au 03 28 40 25 62
Capacité de 8 personnes maximum

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE MARDI 20 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT

L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans peut limiter le développement de l'imagination chez les enfants. En consommant passivement des images et des scénarios tout faits (dessins animés, jeux vidéo, vidéos courtes), ils sollicitent moins leur créativité et leur capacité à inventer leurs propres histoires ou jeux.

Pour stimuler leur imagination, il est recommandé de favoriser les jeux libres, le dessin, la lecture et les activités manuelles, qui encouragent l'exploration et la création.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en triant les chaussettes.
- ☐ Invente une poésie avec une rime de ton prénom.
- ☐ Crée un château de couvertures et d'oreillers : tu peux utiliser des coussins, des draps et des couvertures pour créer un château confortable. Tu pourras ensuite t'y installer pour lire, jouer ou même dormir !



Les activités en dehors de la maison

>16h-16h45 pour les 0- 15 mois et 17h-17h45 pour les 4 ans : **Atelier parents/enfants**, thème "Lecture" 2 séances animées par l'équipe de la Bibliothèque à la crèche familiale (7 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : pole_enfance@ville-hazebrouck.fr

>17h-19h30 : **Jeux de société**, à la médiathèque, sans préinscription.

>17h-18h30 : **Atelier cuisine parents/enfants**, au CSE (Place Degroote).

➡ Inscriptions 07 83 91 33 93
referentfamille@csebazebrouck.fr

>19h30-20h45 : **Danse sportive**, initiation aux danses latines et standards comme "Danse avec les Stars", (seul ou en couple) animées par VP Danses, enfants de plus de 8 ans et parents, à la Salle de danse (Rue du Biest), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE MERCREDI 21 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher	La matinée	L'après-midi
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	BONUS	BONUS

L'INFO SANTÉ !

L'usage excessif des écrans entraîne des difficultés de concentration et d'attention.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en rangeant ta chambre et en faisant ton lit
- ☐ Fais le plan de ta maison et organise une chasse au trésor : tu peux demander à tes parents de cacher des objets dans la maison et de te donner des indices pour les trouver. Cela peut être une excellente façon de travailler ta mémoire et de découvrir des endroits cachés dans ta maison.



Les activités en dehors de la maison

>9h30-10h30 : Atelier parents/enfants : Conte musical interactif 0-4 ans animé par les professeurs et élèves, à l'école de musique (5 rue d'Aire).

➡ Inscriptions : 03 28 50 99 79 (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h / mercredi de 13h30 à 19h30 / samedi de 9h à 12h)
emm@ville-hazebrouck.fr.

>10h à 11h : Lecture d'albums par Elisabeth et Caroline pour les 4-8 ans, à la librairie du Marais du Livre (15 Rue de l'Eglise).

➡ Inscriptions au Marais du Livre, ou au 03.28.410.820

>9h30-11h30 : Pirouette en famille: Motricité pour les moins de 3 ans au CSE, (Place Degroote).

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

>10h30-11h30 : Initiation "éphémère" aux percussions corporelles, à l'école de musique (5 rue d'Aire).

➡ Inscriptions: 03 28 50 99 79 (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h / mercredi de 13h30 à 19h30 / samedi de 9h à 12h) ou par mail à emm@ville-hazebrouck.fr.

>14h30-17h : "En famille", activité parents/enfants : jeux, cuisine, création, au CSE (Place Degroote).

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

>16h00-17h15 : Entraînement découverte du handball pour les garçons nés en 2015/2016/2017 à la salle Henri Desbuquois (48 avenue De Lattre de Tassigny), sans préinscription.

>17h15-18h30 : Entraînement découverte du handball pour les filles nées en 2014/2015/2016/2017 à la salle Henri Desbuquois (48 avenue De Lattre de Tassigny), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



LE JEUDI 22 MAI



Les points de la journée

Le matin avant l'école	Le midi	Après le goûter	Durant le dîner	Après le dîner	La nuit après le coucher
1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT	1 POINT

L'INFO SANTÉ !

" En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique", alerte le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie.

Le défi à la maison !

- ☐ Aide tes parents en débarrassant le lave vaisselle.
- ☐ Invente-toi un programme sportif à faire en famille à partir d'aujourd'hui.



Les activités en dehors de la maison

>16h30-17h30 : Atelier hors-les-murs, Jeux, goûter, moments conviviaux, à la sortie de l'école Saint Vincent

➡ Inscriptions : 07 83 91 33 93
referentfamille@csehazebrouck.fr

>18h45-20h : Handball, entraînement de notre équipe de Nationale 1 masculine ouvert au public à la salle Henri Desbuquois (avenue De Lattre de Tassigny), sans préinscription.

Comment as-tu trouvé ta journée ?



HAZEBROUCK

La ville qui vous ressemble

Hôtel de Ville
Place du Général De Gaulle
59190- HAZEBROUCK

03 28 43 44 45



 www.ville-hazebrouck.fr

