****

**Le défi 10 jours sans écran**

Suite à la conférence de Mr Brodeur, le compte à rebours est lancé… J-5 avant le début du défi le lundi matin 28/05.

Nos jeunes sont nés et vivent dans un monde de technologies conçues pour capter leur attention longtemps et souvent. Bref, le réel et le virtuel se côtoient et rivalisent. Le temps passé devant les écrans est de plus en plus important. Des études indiquent que les jeunes passent 3h30 en moyenne par jour devant les écrans. Soit 1200 heures par année, comparativement à 800 heures à l’école. Certains adolescents consacrent plus de temps aux écrans qu'à dormir.

Ceux qui passent le plus de temps devant les écrans sont souvent ceux qui sont le moins confiants dans la vie et dans leurs propres possibilités. Ils y trouvent un refuge facile, et de ce point de vue, les jeux vidéo et les réseaux sociaux ne sont guère différents de la télévision. Voilà pourquoi nous souhaitons développer chez nos élèves un plus grand jugement critique face à la sollicitation des médias.

Le « Défi 10 jours sans écran » que nous organisons cette année dans notre établissement va nous faire vivre une expérience audacieuse. Pendant 10 jours, les jeunes seront appelés à fermer téléviseurs, ordinateurs, tablettes, jeux vidéo et téléphones pour faire place à d’autres activités. L'épreuve est comparable à cesser de fumer ou à préparer un exploit sportif.

**Ce Défi sans écran aura lieu dans notre école du lundi 28/05/18 au mercredi 6/06/18**

Le but du défi : Gagner le match joué contre les professionnels des écrans. C’est pourquoi des encouragements sont nécessaires.

Les enfants vous apportent aujourd’hui la grille pour comptabiliser les points du défi. Si l’enfant choisit de participer au défi, il doit remplir la grille en vérité.

Quelques explications pour remplir la grille :

- Matin : 1 point si on ne regarde pas les écrans avant de venir à l’école.

- Midi : repas sans écran : 1 point

- Après-midi : pas d’écran entre le retour de l’école ou de l’accueil périscolaire et le dîner : 1 point

- Dîner : repas familial sans écran : 1 point

- Soirée : pas d’écran avant de se coucher : 1 point

- Nuit : 1 point s’il n’y a pas d’écran et pas d’utilisation d’écran dans la chambre

- Les points du matin et de l’après-midi sont doublés les jours sans école

Vous pouvez donc gagner 6 points les jours d’école ou 8 points le mercredi, le samedi et le dimanche.

Les enfants peuvent demander des grilles supplémentaires pour les membres de leur famille.

Les feuilles complétées devront être retournées à l’école **pour le jeudi 7/06** pour que nous puissions faire un bilan avec les élèves.

Tous nos encouragements et très bon défi à tous ceux qui ont envie d’essayer !

L’équipe enseignante