

# Registre



**Note aux parents et aux élèves :** Les élèves doivent tenir compte du temps qu'ils passent à être actifs et du temps qu'ils passent devant les écrans. L'objectif de la campagne est d'amener les élèves à augmenter leur niveau d'activité physique en s'adonnant à au moins 60 minutes de jeu actif par jour et à limiter à 2 heures par jour le temps passé devant les écrans.

Nom : \_\_\_\_\_

Année d'études/Enseignant : \_\_\_\_\_

Mes objectifs en vue de l'augmentation de l'activité physique cette semaine (p. ex. rencontrer mes amis au parc pour jouer au soccer ou à un jeu de poursuite, marcher à l'école) :

Pendant une semaine, colorie les cases pertinentes du graphique pour indiquer le temps passé chaque jour devant les écrans et à faire de l'activité physique. Le temps passé devant les écrans comprend l'écoute de la télé, les jeux vidéo et informatiques, l'envoi de messages textes, le bavardage sur Facebook, etc.

**Note :** Les activités actives qui se déroulent devant un écran, comme Wii Fit, comptent pour de l'activité physique.

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE			
PLUS DE 4 h																
4 hrs																
3 ½ h																
3 h																
2 ½ h																
2 h																
1 ½ h																
1 h																
½ h																
0 h																
	ACTIVITÉ PHYSIQUE	DEVANT LES ÉCRANS														

Remets le registre rempli à ton enseignant.