

UNE JOURNÉE DANS LA VIE
de **MURRAY**
et d'Oiseau

L'AVENTURE EN PLEIN AIR DE MURRAY



© 2018 Bureau de santé de Middlesex-London

Tous droits réservés. L'usage de quelque partie que ce soit de cette publication, qu'elle soit reproduite ou transmise sous quelque forme ou quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autrement, ou qu'elle soit archivée dans un système de recherche documentaire, fait sans le consentement de l'éditeur constitue une infraction à la loi sur les droits d'auteur.

Première édition, janvier 2018.

Illustrations par Walter Sayers

Conception graphique par Si Design

Publié par le Bureau de santé de Middlesex-London

50, rue King, London (Ontario) N6A 5L7

Tél. : 519-663-5317

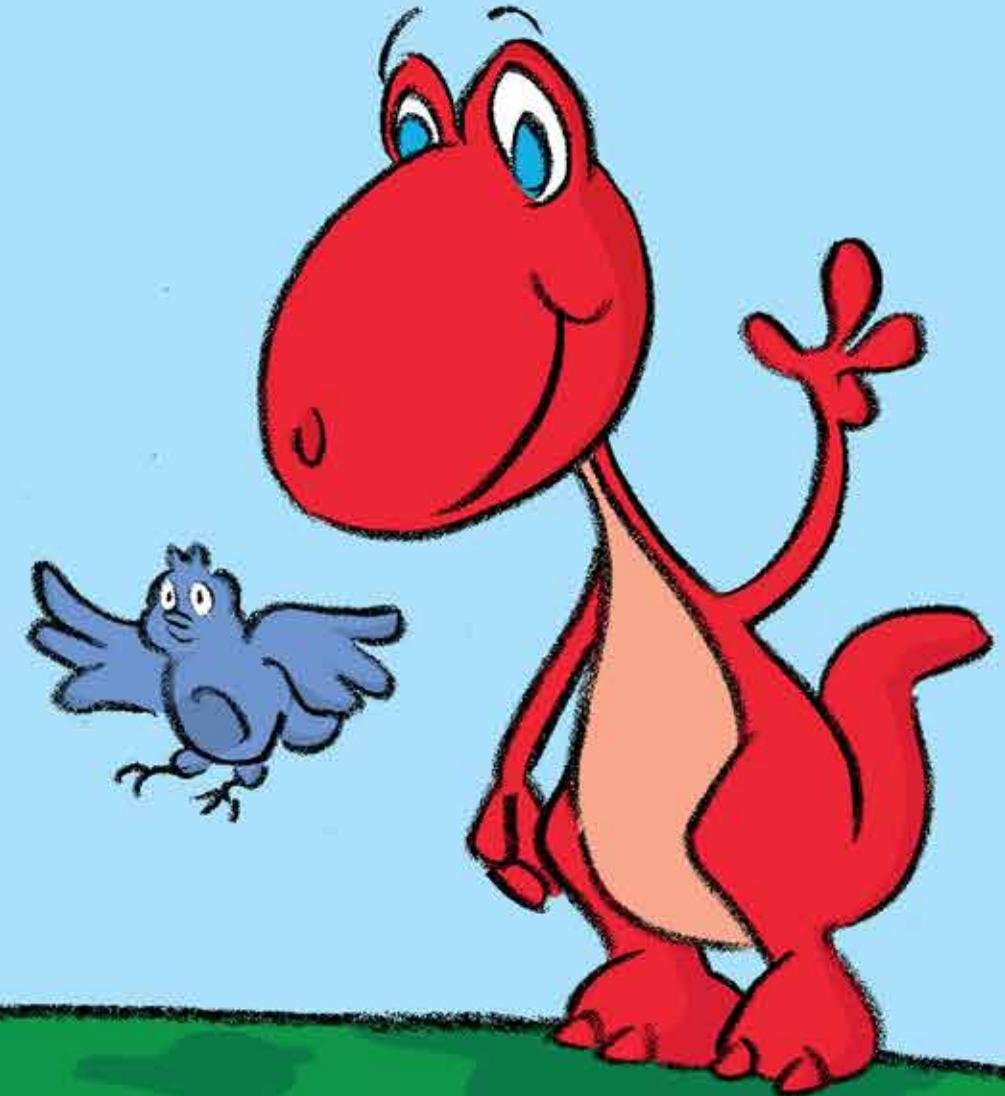
www.healthunit.com



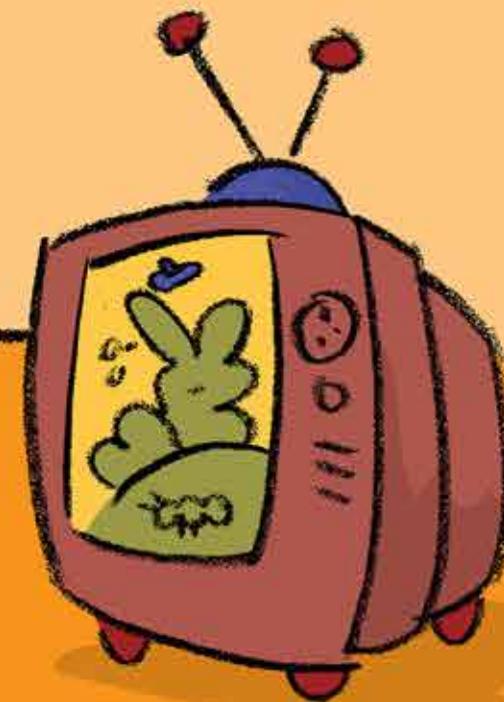
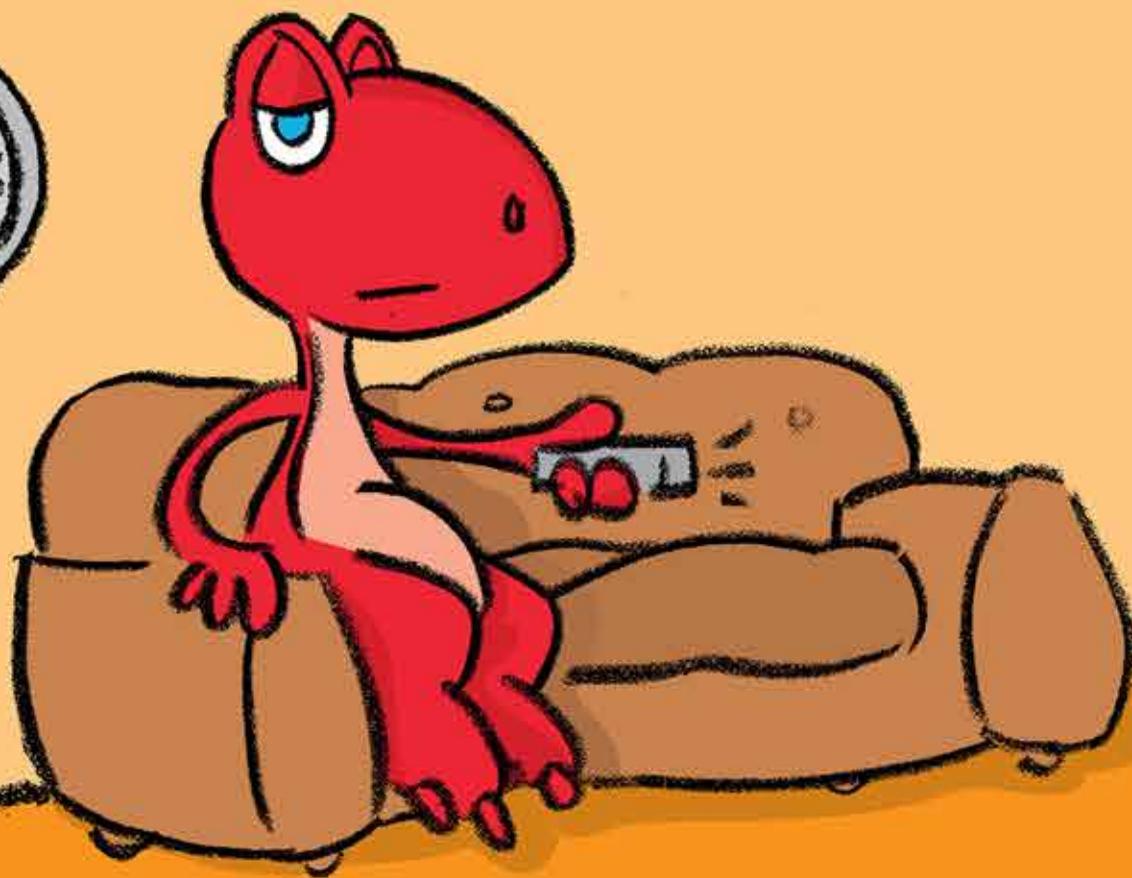
L'AVENTURE EN PLEIN AIR DE MURRAY



Voici Murray le dinosaure et
son meilleur ami Oiseau.



Murray est assis sur le divan;
il regarde son émission préférée.

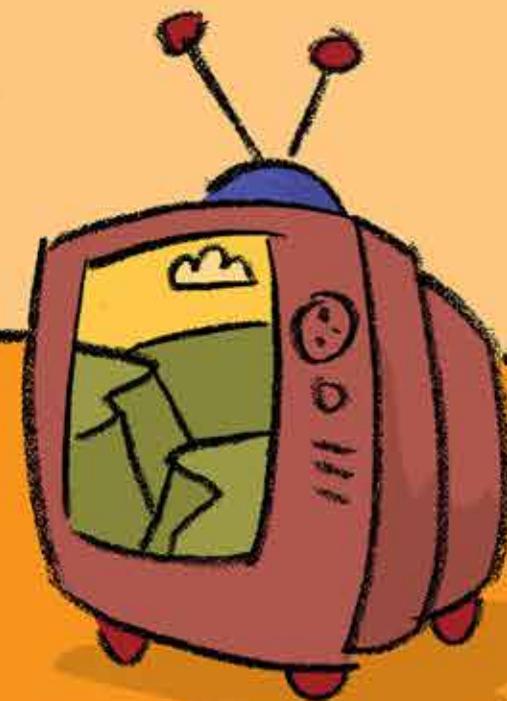
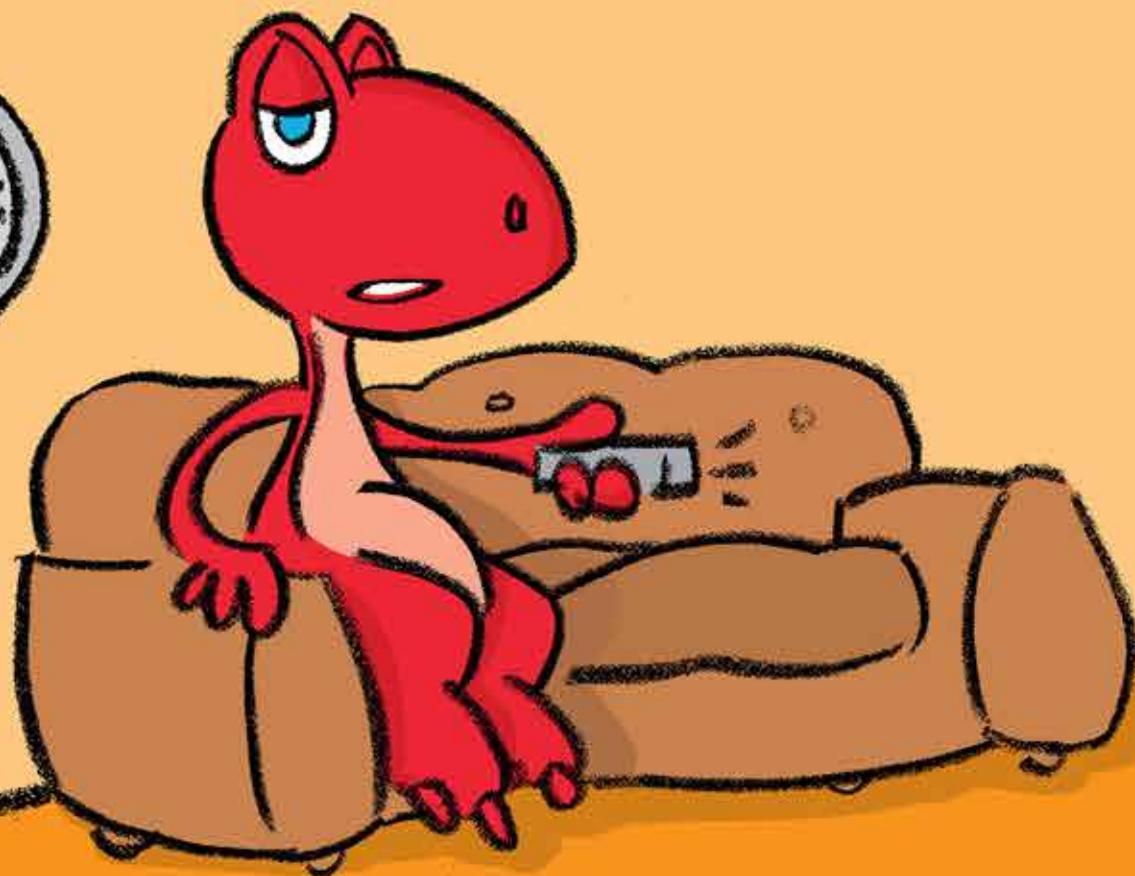


Tout à coup, Oiseau entre par la fenêtre.

« Murray! Lève-toi. Mets tes bottes!

J'ai quelque chose de chouette à te
montrer dehors! »

« Non... il pleut
dehors et je veux
regarder la télé. »

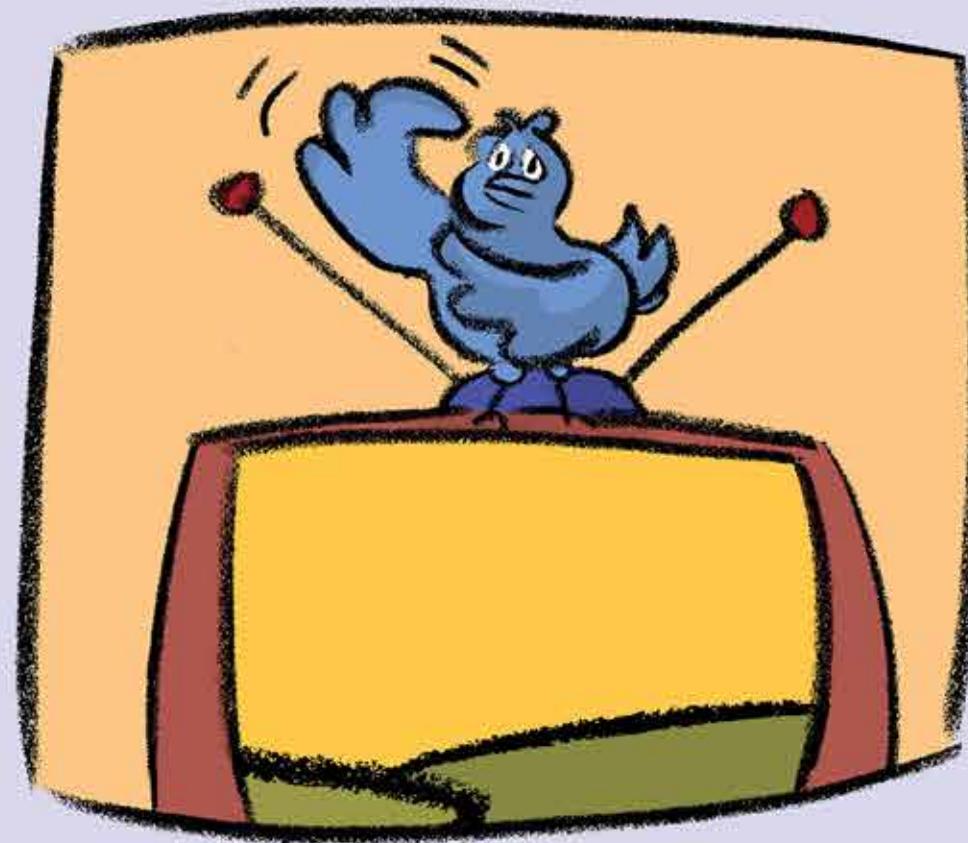


Oiseau fait t-o-u-t ce qu'il peut pour faire lever Murray du divan.

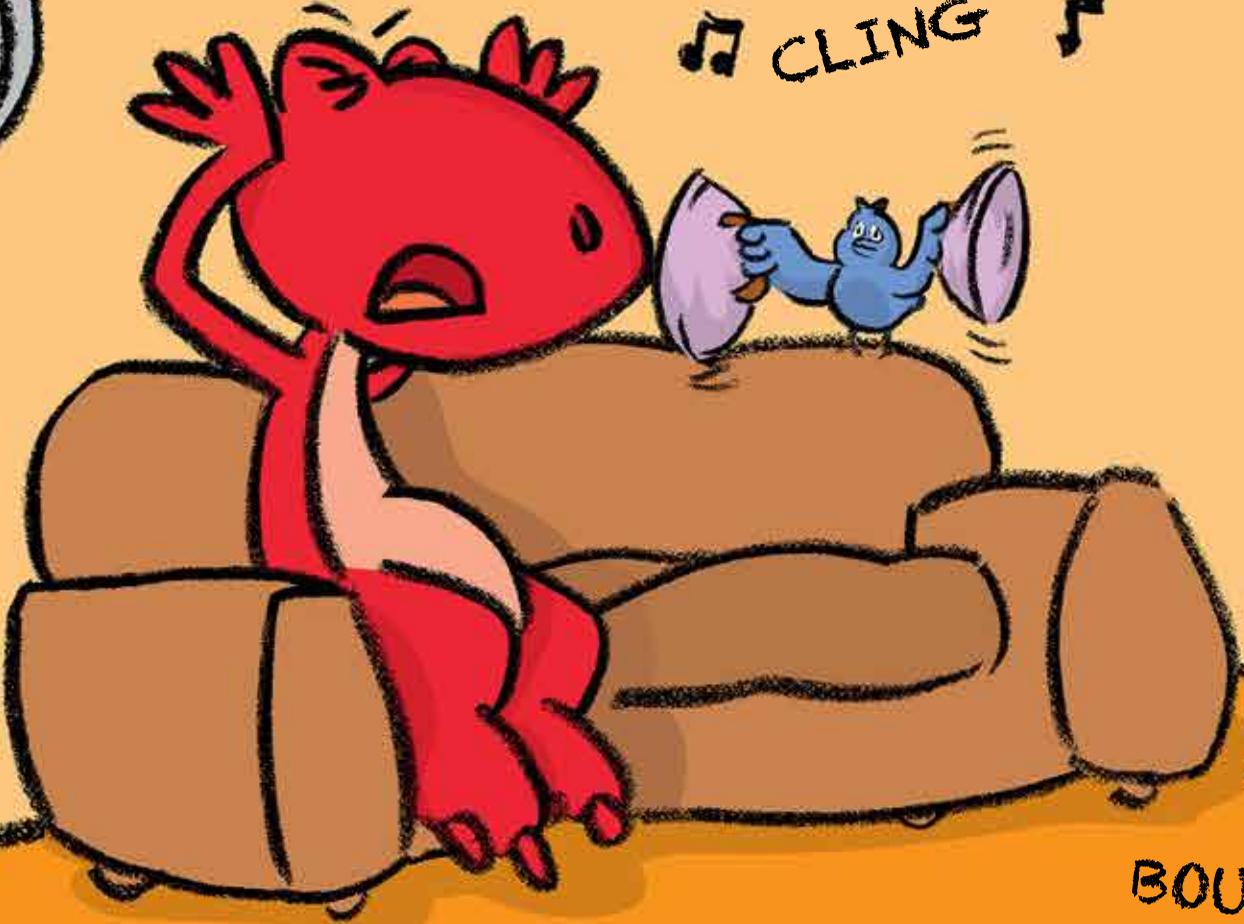


Aide Oiseau! Que ferais-tu pour faire sortir Murray?

« Hmmm... »



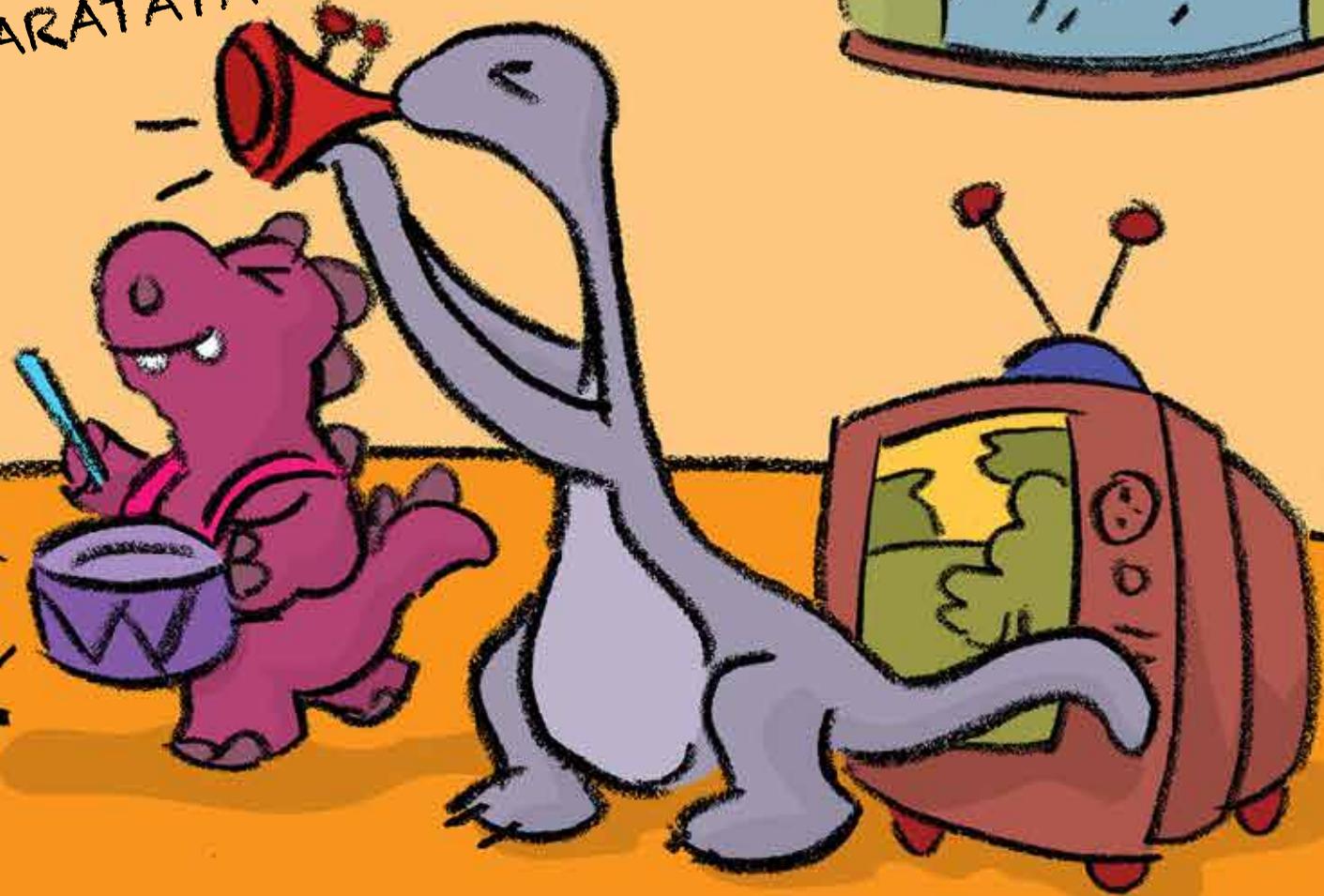
« J'ai une idée. Faisons du BRUIT! »



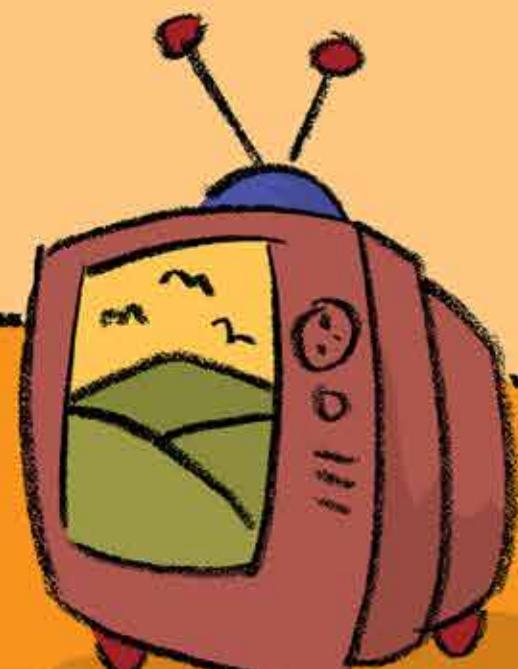
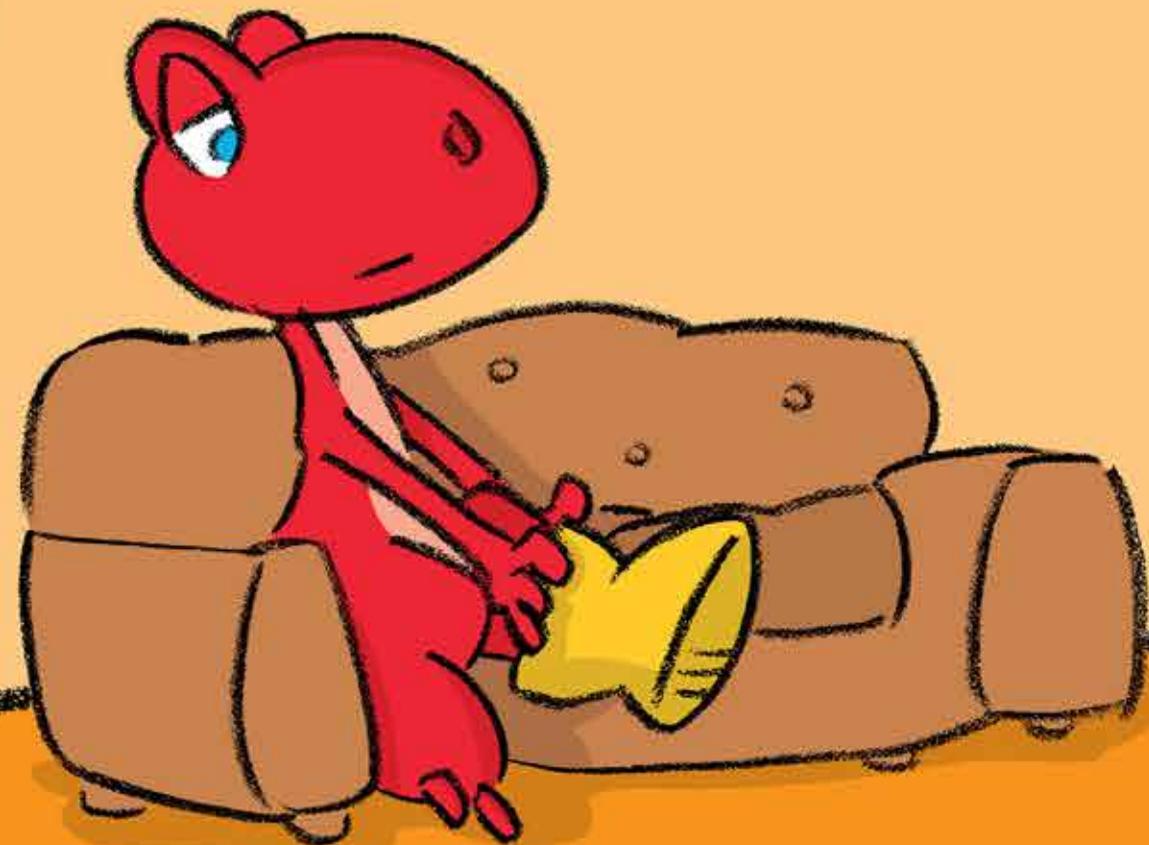
CLING

BOUM

TARATATA



« D'accord. Je viens!
Qu'est-ce que c'est? »



« Attends. Tu vas voir,
gazouille Oiseau.
Suis-moi! »

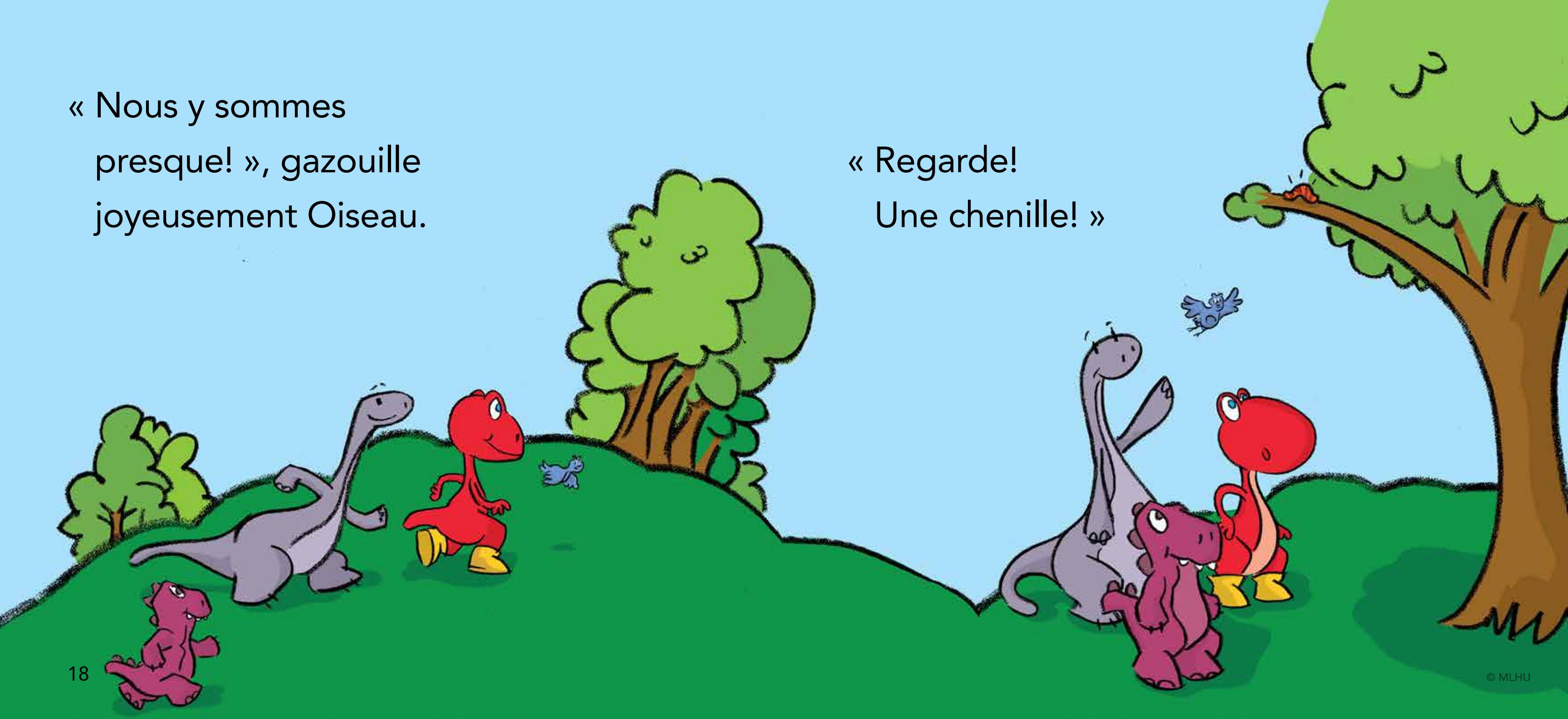
Il arrête enfin de pleuvoir. Oiseau part à l'aventure avec Murray; ils sautent dans des flaques d'eau...

... et marchent en équilibre sur des billots.



« Nous y sommes
presque! », gazouille
joyeusement Oiseau.

« Regarde!
Une chenille! »



« Super! Est-ce que nous pouvons l'apporter à la maison? », demande Murray.

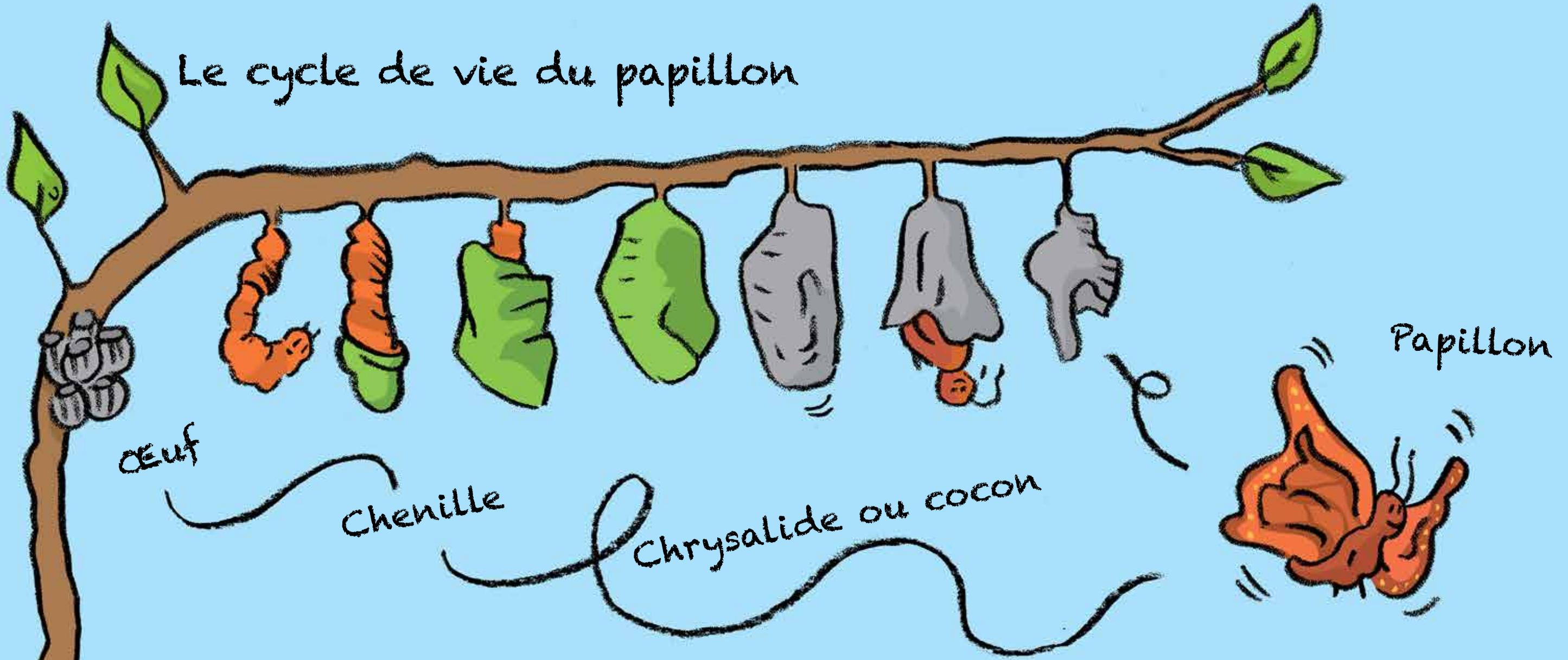
« Non », répond Oiseau.

« Si nous l'apportons à la maison, elle ne pourra pas se transformer en papillon. Nous reviendrons un autre jour. »



Sais-tu comment la chenille devient un papillon?

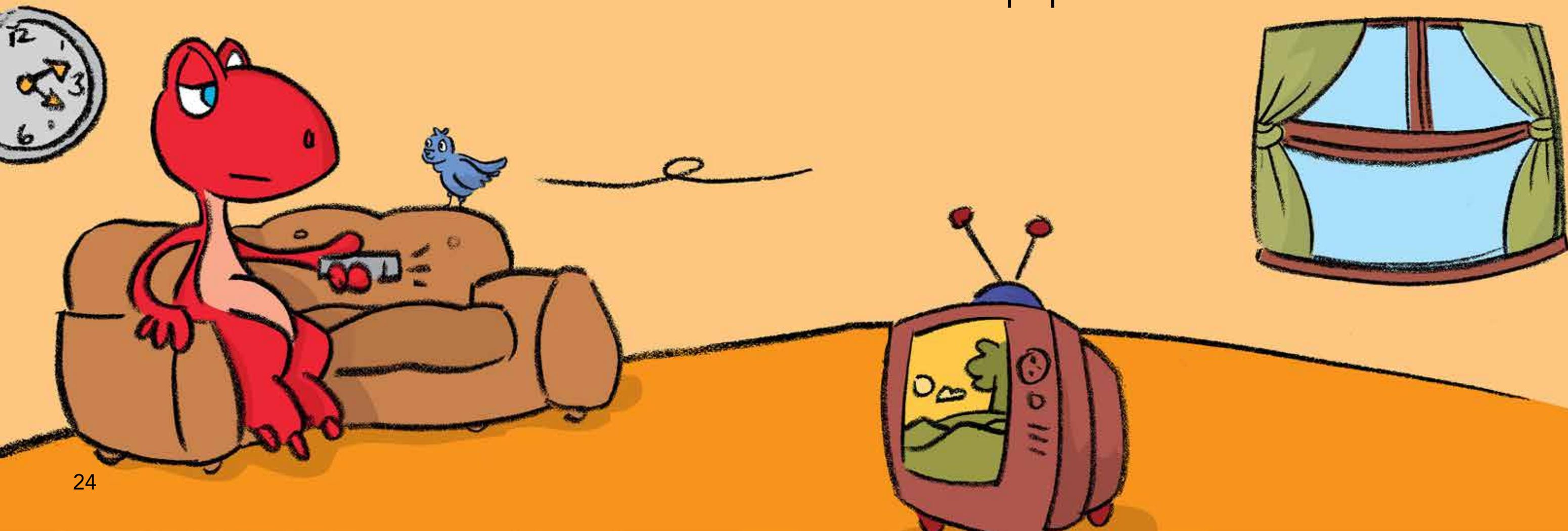
Le cycle de vie du papillon



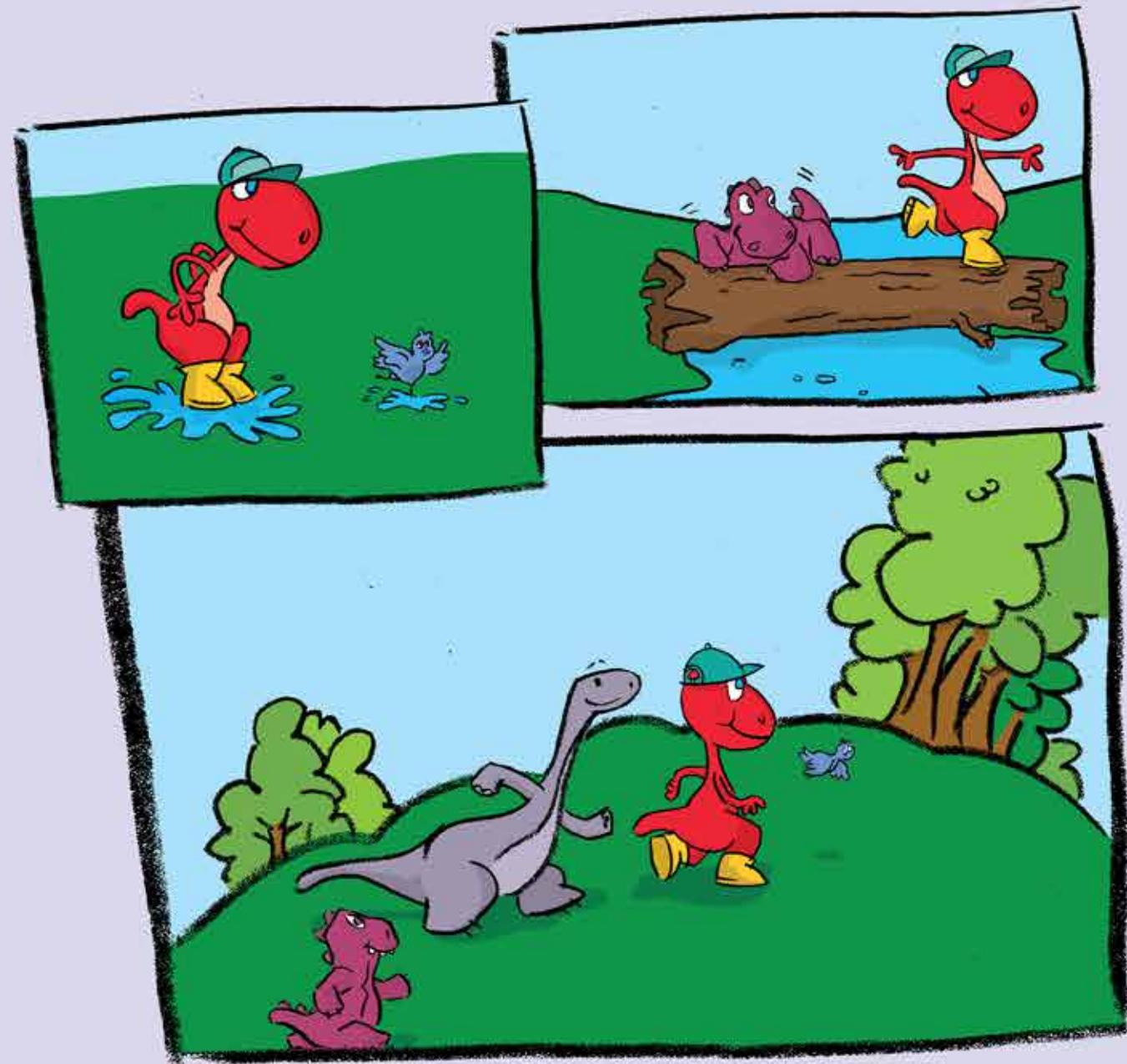
Quelques semaines plus tard...

« Hé! Murray », gazouille Oiseau.

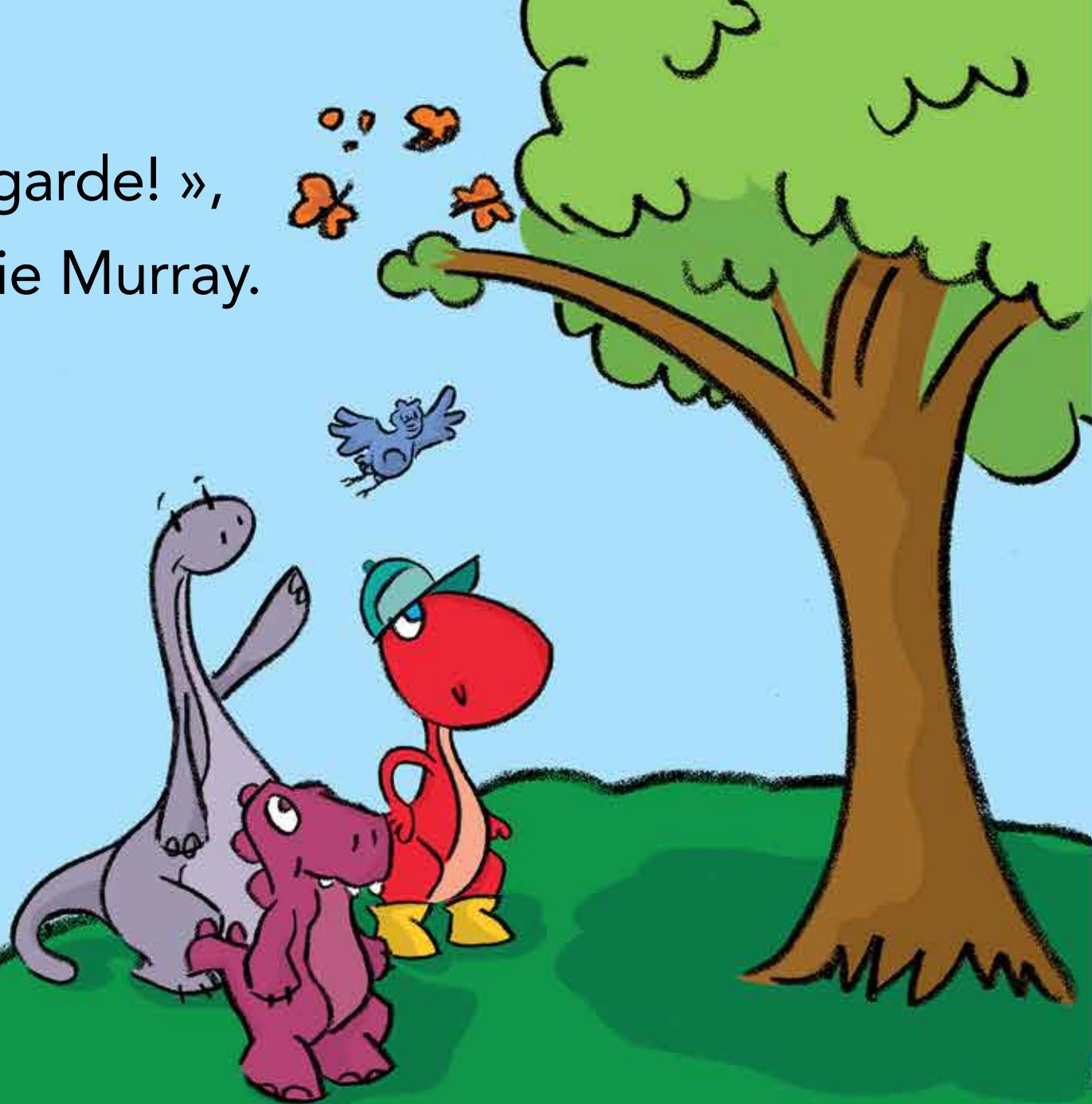
« Je pensais à la chenille. Je me demande si elle est devenue un papillon. »



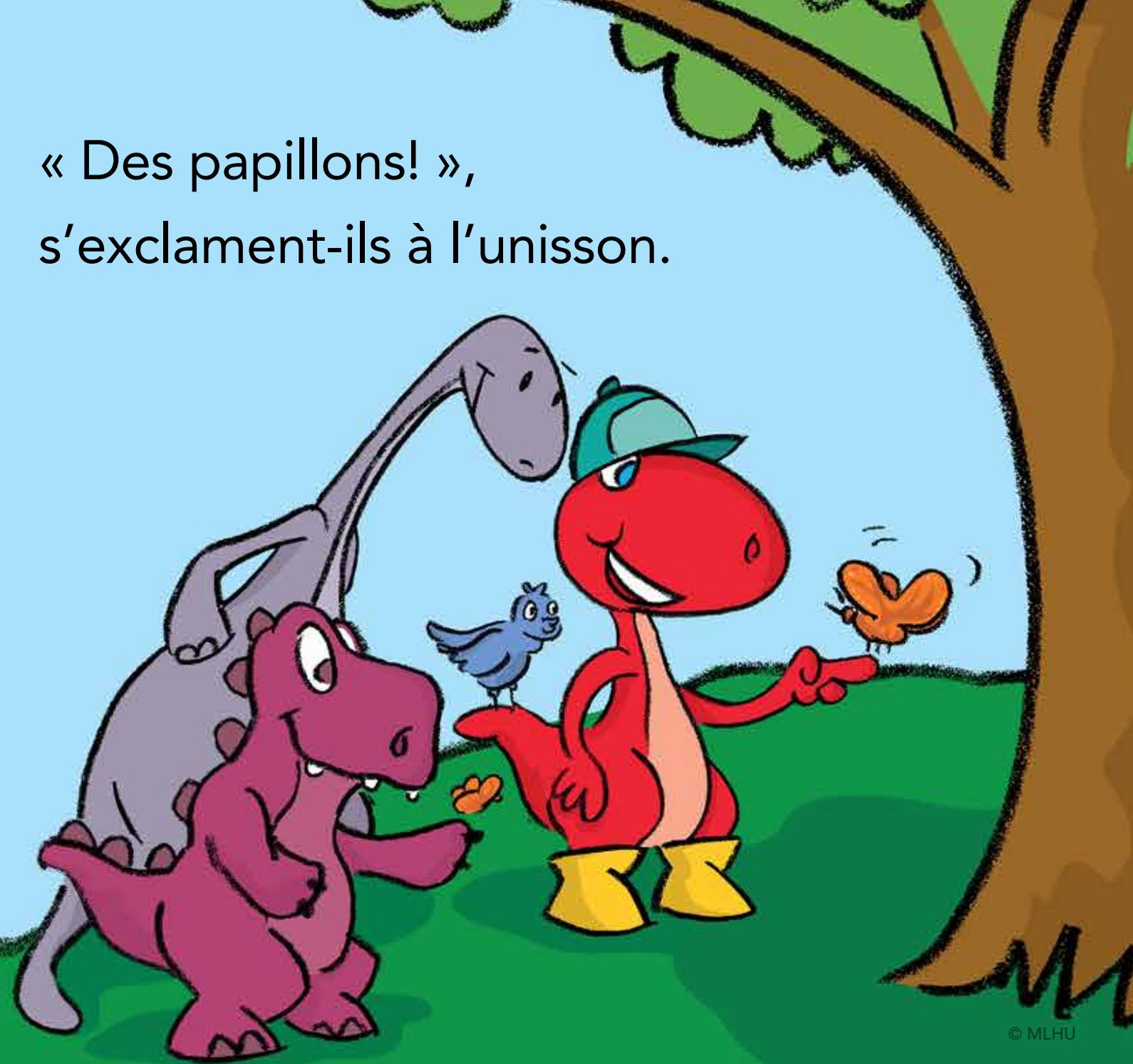
« Allons voir! »



« Regarde! »,
s'écrie Murray.



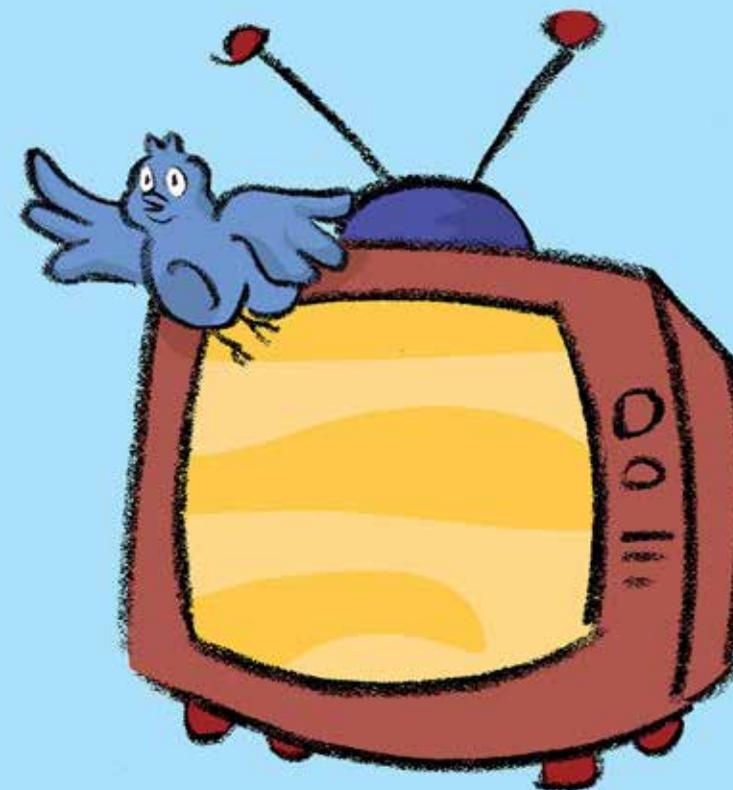
« Des papillons! »,
s'exclament-ils à l'unisson.



« Merci pour la belle aventure, Oiseau! »



« Éteins ton écran et joue, tous les jours. »



**Pourquoi est-il important
d'éteindre l'écran et d'aller jouer?**



« À la prochaine! »

RECOMMANDATIONS CONCERNANT LE TEMPS D'ÉCRAN :

Âge	Période maximale recommandée de temps d'écran
Moins de 2 ans	Aucun ^{A,C}
De 2 à 4 ans	Moins d'une heure par jour ^{A,C}
De 5 à 17 ans	Au plus deux heures par jour de temps d'écran à des fins récréatives ^{A,B}

A. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire de la Société canadienne de la physiologie de l'exercice ⁱ

B. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes de la Société canadienne de physiologie de l'exercice ^{ii, iii}

C. Document de principes de la Société canadienne de pédiatrie sur le temps d'écran et les jeunes enfants ^{iv}

