Atelier 3 : Promotion d'un usage raisonné des écrans

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale)
- Evaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans

Description rapide :

Coloriage et analyse d'un poster / échanges / report du temps passé devant les écrans

Matériel :

Poster « Les écrans et nous ! », carnet personnel « Les écrans et nous ! » et livret d'information et de sensibilisation « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé », affiches « Les écrans et nous », outils de la Mutualité Française Normandie

Durée :

2 x 1h

Déroulement :

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

AVANT L'INTERVENTION EN CLASSE (au plus à J-15 de l'intervention en classe)

- Distribution du « Carnet personnel » à la classe (1 par élève)
- Parcourir le carnet et présenter le but de ce travail
- Expliquer aux élèves comment le compléter
- Informer les élèves que le carnet sera à remplir pendant 10 jours consécutifs

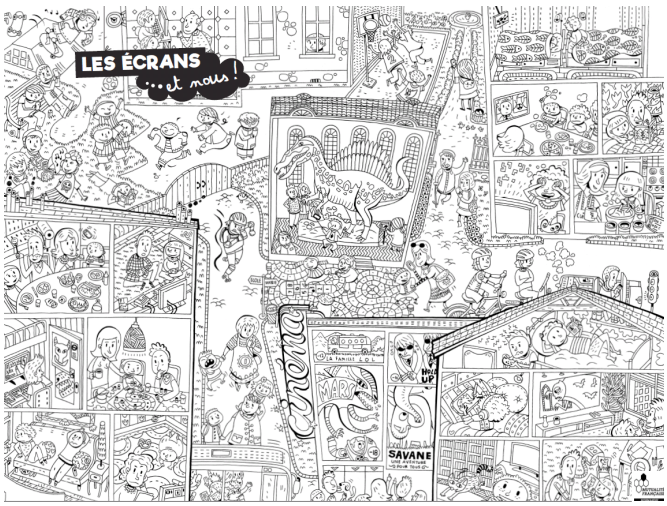
LES INTERVENTIONS EN CLASSE (2x1h)

- un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans,
- le second temps sera consacré à l'analyse du carnet personnel des élèves.

1er temps :

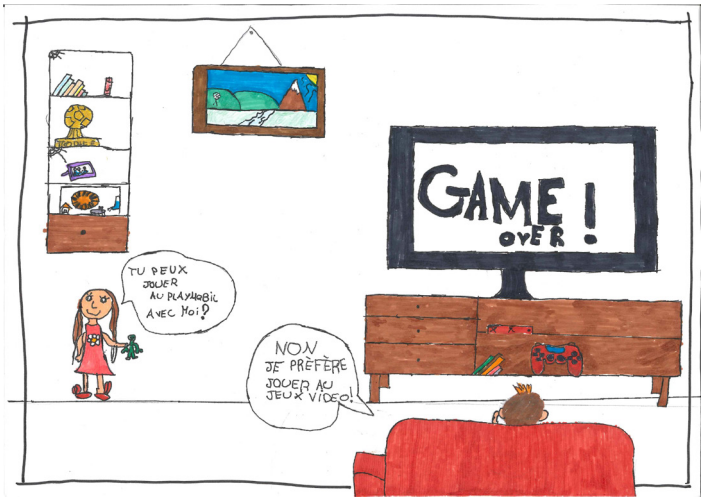
Ce premier temps est un temps d'échange autour des écrans et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé.

- Distribution du poster à colorier à la classe (1 par élève ou 1 par groupe)
  - › Le poster peut s'utiliser de plusieurs façons, l'analyse après coloriage d'une saynète par petit groupe pour une présentation à la classe, commencer en coloriant tous les écrans repérés sur le poster...
- Utilisation de ce poster comme un support d'échanges - Faire prendre conscience aux élèves de l'omniprésence des écrans, de leurs effets positifs et négatifs :
  - › Description de quelques saynètes : utilisation des écrans, impact sur les personnages (vie sociale, santé)...
  - › Recommandations / règlementations sur les utilisations d'écrans (PEGI, CSA, ...)



● Reprise en classe des éléments abordés lors des échanges sur les impacts des écrans, regroupés en :
  › Vie sociale
  › Attention / concentration
  › Vue
  › Sommeil
  › Posture et alimentation
  › Audition
● Distribution du livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé » à la classe (1 par élève)
● Parcourir ensemble le livret :
  › Lire (ou faire lire) quelques conseils
  › Proposer aux élèves de le faire découvrir à leur famille

2nd temps :
● A partir du « carnet personnel » rempli par les élèves, demander aux élèves de compter le nombre d'heures passées devant un écran, à dormir et à faire autre chose
● Reprise en groupe en proposant à quelques élèves de nous indiquer leur nombre d'heures d'écrans
  › Pour quels usages ont-ils utilisés les écrans ?
  › Ont-ils pris conscience du temps passé ?
  › Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ?
  › Est-ce que le temps qui a été consacré aux écrans l'a été au détriment d'autres activités ?
  › Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc.
● Analyser l'impact de cette activité sur leur forme
● Quelles solutions peut-on proposer pour réduire le temps passé devant les écrans ?

Pour aller plus loin

Découverte des outils « Les écrans et nous » diffusés par la Mutualité Française Normandie :
https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/