

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE DE CRÉATIONS ARTISTIQUES

PROJET LUDIQUE ET PARTICIPATIF D'ÉDUCATION À LA SANTÉ

ECRANS, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : MODE D'EMPLOI



N'ATTENDS PAS DEMAIN, PRENDS TA SANTÉ EN MAIN !



SOMMAIRE

- L'éducation à la santé, une priorité de la Ligue contre le cancer et de l'Éducation nationale P 3
- Un projet ludique, participatif et éducatif P 3
- Sensibiliser le jeune public aux facteurs de risque du cancer P 3
- Thème du concours P 4
- Les objectifs du concours P 6
- À qui s'adresse le concours scolaire de créations artistiques? P 7
- Comment réaliser le projet ? P 7
- Calendrier P 7

SUPPORTS CONSEILLÉS

- SUPPORTS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER..... P 8
 - Supports sur les écrans P 8
 - Supports sur le sommeil P 9
 - Supports sur l'activité physique P 10
 - Supports sur l'addiction P 10
- AUTRES SUPPORTS P 12
 - Coffrets/guides pédagogiques P 12
 - Programmes éducatifs P 13
 - Jeux interactifs en ligne P 15
- POUR ALLER PLUS LOIN P 16



L'ÉDUCATION À LA SANTÉ, UNE PRIORITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE

L'éducation à la santé et la promotion de la santé en direction des jeunes revêtent une importance majeure pour la Ligue contre le cancer. Le concours de créations artistiques auquel nous vous proposons de participer a pour finalité de rendre les enfants acteurs de leur apprentissage, d'auteurs de leurs savoirs et vecteurs d'un message positif de prévention.

UN PROJET LUDIQUE, PARTICIPATIF ET ÉDUCATIF

La création artistique collective renforce leur motivation et constitue un excellent support pour la transmission et l'assimilation de savoirs, de savoir-faire et de savoir être. Ce concours permet de mettre en œuvre un projet à la fois ludique, créatif, participatif et éducatif. Il est aussi l'occasion pour votre établissement scolaire de réfléchir à la mise en place d'un environnement favorable en lien avec le thème proposé pour l'année scolaire.

SENSIBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER

L'objectif général du concours est de sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à leur santé.

Des thèmes en lien avec la prévention du cancer sont régulièrement traités, à raison d'un sujet par année scolaire :

- promotion de l'activité physique ;
- prévention des risques solaires ;
- importance du sommeil pour la santé ;
- sensibilisation à la protection de l'environnement ;
- etc.



© Shutterstock

La Ligue contre le cancer bénéficie de l'agrément national d'association éducative complémentaire de l'enseignement public, délivré par le ministère de l'Éducation nationale.

Dans le cadre de la mise en œuvre du parcours éducatif de santé et de la mesure 11.11 du plan cancer III « développer l'éducation à la santé en milieu scolaire », la Ligue contre le cancer et le ministère de l'Éducation nationale sont également liés par une convention de partenariat.

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



THÈME DU CONCOURS

Le thème pour l'année scolaire 2018/2019 est **LES ÉCRANS**.

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ; d'après la définition de l'OMS, elle implique un état de complet bien-être physique, mais aussi mental et social.

Cela nous permet, dans un contexte de prévention des maladies comme les cancers, de nous interroger sur **les effets directs ou indirects de l'usage abusif des jeux vidéo ou des écrans** de manière générale.

Selon diverses études, nombreux sont les adolescents qui passent plus de deux heures par jour sur leurs écrans, du fait de leur extrême diversité et de la multiplicité de leurs usages : consoles, smartphones, tablettes, ordinateurs, télévision ... On estime en effet que 64% des 11-14 ans possèdent un smartphone, et qu'un internaute sur trois dans le monde est soit un enfant, soit un adolescent de moins de 18 ans. En termes de temps passé devant les écrans, cela représente en moyenne 3 heures et demie par jour chez les enfants français de 7 à 12 ans !

Ces outils numériques leur sont certainement utiles et peuvent être source de bien-être en leur permettant d'accéder à la culture et aux sciences notamment. Ils sont aussi un moyen de se divertir et d'échanger avec des amis sur les réseaux sociaux - comme Facebook (deux milliards d'utilisateurs par mois en 2017)⁽¹⁾ ou Snapchat par exemple. Ces derniers ont en effet pris une place importante dans notre société.

En termes de classement chez les jeunes, selon l'agence Heaven dans son deuxième baromètre « Born Social » des moins de 13 ans sur les réseaux : en France en 2017, Snapchat reste numéro 1 chez les collégiens (76,7%). Tandis qu'Instagram (64%) et Facebook (47%) arrivent respectivement en deuxième et troisième position, Musica.ly (29,8%) arrive quatrième, suivi de Twitter (29,2%).



Pour autant, d'un point de vue de santé publique, **l'usage des écrans, s'il devient trop important ou mal utilisé, peut perturber la bonne santé**, peut parfois être associé à un certain nombre de

risques, et peut entraîner certaines maladies :

- **Les écrans, une des principales causes de sédentarité** : la sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, etc. Le grignotage, favorisé devant les écrans, et cumulé à la sédentarité, favorise le surpoids et/ou l'obésité, et augmente le risque de développer des maladies graves chroniques comme certains cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les troubles musculosquelettiques. 3 à 6% des cancers sont en effet causés par le surpoids et l'obésité.

⁽¹⁾ http://www.lemonde.fr/pixels/article/2017/06/27/facebook-passe-la-barre-des-2-milliards-d-utilisateurs_5152063_4408996.html



- **Altération du sommeil** : le temps consacré aux écrans empiète sur le temps du sommeil. Les lumières émises par ces écrans ont des conséquences sur la qualité du sommeil : elles peuvent retarder l'endormissement et venir perturber le sommeil par des réveils nocturnes. Et pourtant le « bien dormir » est un facteur clé des apprentissages scolaires. Il permet de consolider sa mémoire, mais aussi contribue à la croissance et la reconstruction cellulaire. Les dérèglements du sommeil sont associés à des perturbations de notre horloge biologique et des rythmes de sécrétions hormonaux. Des études montrent que les risques d'obésité et de diabète augmentent chez les sujets dormant moins de cinq heures par nuit. Et l'insomnie elle-même en est un facteur de risque important. De plus, on observe chez les personnes en surpoids et/ou obèses, une augmentation des taux de plusieurs hormones, impliquées dans la prolifération de cellules cancéreuses⁽²⁾.
- L'abus d'écrans peut également entraîner une **altération de la vue**. La myopie, habituellement d'origine héréditaire, atteint les jeunes de plus en plus tôt. Ce fait marquant est lié au mode de vie des jeunes générations qui privilégient études, lecture, télévision et jeux vidéo, au temps passé à l'extérieur. Cela entraîne une déformation du cristallin, et l'œil voit moins bien de loin que de près. On parle de myopie comportementale.
- L'usage d'écrans est parfois accompagné d'un port de casque prolongé (musique, jeux vidéo). Selon le Baromètre santé 2014, cette exposition avec un casque ou des écouteurs à des niveaux sonores fréquents, intenses et répétés de musique dite « amplifiée » est l'une des causes des **troubles de l'audition**.
- **Contenus violents, choquants** : certains contenus inappropriés, visionnés sur les écrans de manière non contrôlés, peuvent avoir des conséquences peu favorables : cauchemars, angoisses, agressivité ou encore banalisation de la violence.
De plus, la possibilité de faire de mauvaises rencontres via le web expose les enfants à de réels dangers : harcèlement, pédo-prédateur, exposition à des contenus à caractères pornographiques...
- **Addiction et isolement social** : ces outils numériques bien qu'apparemment inoffensifs, peuvent vite devenir indispensables. Mais lorsqu'on ne peut plus s'en passer, l'addiction peut faire son apparition et nuire à la santé. Elle entraîne une perte de liberté en créant des problèmes de divers ordres : psychiques, psychologiques, relationnels, familiaux, scolaires. Pour en citer quelques-uns : troubles du comportement, difficultés d'attention, d'apprentissage et de communication, passivité, irritabilité ...
L'addiction aux écrans isole des autres et de la vraie vie, et peut entraîner un accroissement de la solitude. C'est bien connu, les réseaux sociaux rapprochent les gens, où qu'ils soient dans le monde. Mais ce rapprochement signifie, parfois, l'éloignement physique avec les plus proches. On peut passer moins de temps avec la famille et les amis ; on peut être en rupture avec la vie réelle ...
Les réseaux sociaux modifient progressivement les codes et les usages dans la relation à l'autre.

⁽²⁾ <http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Surpoids-et-obesite>



L'enfance et la jeunesse sont des périodes clé de la construction identitaire dans lesquelles le rapport à l'autre joue un rôle fondamental et influe notamment sur les choix des individus (et à fortiori, les choix en matière de santé). Ce sont aussi des périodes au cours desquelles la pratique d'une activité physique et un temps de sommeil suffisant et de qualité sont indispensables à une bonne croissance et à un développement harmonieux.

C'est pourquoi, **pour cette nouvelle édition 2018-2019 du concours scolaire de créations artistiques**, la Ligue contre le cancer souhaite permettre aux acteurs éducatifs, et notamment aux enseignants :

- d'accompagner les enfants dans la **découverte et l'apprentissage d'un usage utile, adapté et modéré des écrans**,
- d'aider les enfants :
 - à aiguiser leur **regard critique vis-à-vis des diverses informations reçues à travers ces écrans**,
 - à développer un usage des écrans en **connaissance des conséquences problématiques sur leur santé**,
 - à repérer les différents signes d'un usage **problématique des écrans**.

Ce concours doit également permettre d'interpeler les parents et de rappeler l'importance de leur rôle dans la limitation du temps des enfants devant les écrans et dans le choix des contenus. Il s'agira concrètement de leur proposer des démarches et conduites à tenir de manière préventive (éviter les écrans dans la chambre et à table, adapter en fonction de l'âge ...), mais également lors de repérage d'usages problématiques des écrans. L'organisation d'évènements en lien avec le concours (présentation des œuvres artistiques

réalisées, remise des prix etc.) peut être une bonne occasion de les sensibiliser à cette problématique.

LES OBJECTIFS DU CONCOURS

Le concours permettra de **sensibiliser les enfants à l'importance d'une utilisation modérée et adaptée des écrans, et aux moyens d'y parvenir, afin de protéger leur santé**.

Ils pourront notamment réfléchir et aborder en classe :

- l'arrivée des différents types d'écrans dans la société et l'évolution de leurs usages ;
- l'apport et les avantages des écrans (accès à l'information, au divertissement, à l'apprentissage ...) ;
- les conditions et le contexte d'utilisation des différents écrans (à l'école, à la maison, avec des amis, pour des recherches, pour se détendre, pour communiquer ...) ;
- l'influence de l'environnement dans l'usage des écrans (habitudes familiales, influence des pairs, rôle des médias ...) ;
- les règles d'or pour faire bon usage des écrans (limitation du temps d'écrans, choix des sites ou contenus adaptés aux enfants : apprentissage, jeux et vidéos utiles ...) ;
- l'impact de l'usage excessif des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale), à court et long terme (troubles du sommeil, sédentarité, difficultés d'attention et d'apprentissage, addiction ...) ;
- les signes pouvant permettre d'identifier l'usage problématique des écrans (changement de comportements, paresse, disputes, sensation de manque, baisse des résultats scolaires ...) ;
- les alternatives, les leviers d'action face à l'usage abusif des écrans.

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



À QUI S'ADRESSE LE CONCOURS SCOLAIRE DE CRÉATIONS ARTISTIQUES ?

Le concours est ouvert à toutes les classes des écoles publiques et privées, réparties selon trois cycles :

- Cycle 1 : maternelle;
- Cycle 2 : CP, CE1 et CE2;
- Cycle 3 : CM1, CM2 et 6ème.

COMMENT RÉALISER LE PROJET ?

Le concours se décompose en **deux étapes** :

1. apporter aux élèves des notions sur la santé (le Comité départemental de la Ligue vous propose les outils et/ou les références nécessaires) ;
2. amener les enfants à la conception et à la réalisation d'une œuvre artistique collective, illustrant le thème du concours.

Nous vous recommandons ainsi d'intégrer dans vos séquences de classe :

- **des activités** permettant la **découverte** et la **compréhension** du **thème de santé traité** ;
- **des activités** liées à la création artistique collective.

De Septembre à janvier :

Réception par votre école du dossier de présentation du concours scolaire de créations artistiques.



Inscription de votre classe auprès de votre Comité départemental de la Ligue contre le cancer (voir encadré 1^{ère} page de couverture).

De novembre à avril - mai :

Réalisation du projet.

Avril - mai :

Remise de votre création artistique au Comité départemental de la Ligue dont vous dépendez en fonction des dates que celui-ci vous aura fixées.

Mai - juin :

Délibération par un jury qualifié composé de représentants de l'Éducation nationale, d'organismes de prévention et d'éducation pour la santé et de membres du Comité départemental de la Ligue contre le cancer.

Courant juin :

Remise des prix par le Comité départemental et, éventuellement, exposition des œuvres. La Ligue nationale contre le cancer offre un cadeau à chaque élève participant.

Toutes les formes de création sont acceptées : créations plastiques, dessins, affiches, jeux, chansons, poèmes, pièces de théâtre filmées, DVD, CD-ROM, etc.

CE CONCOURS EST LE VÔTRE.

Pour l'améliorer, nous vous invitons à remplir le questionnaire d'évaluation qui vous sera adressé par votre Comité Départemental.



SUPPORTS CONSEILLÉS

SUPPORTS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le cancer propose différents supports et matériels pédagogiques, en lien direct ou indirect avec la question des écrans, et permettant de travailler sur les objectifs du concours.

Tous les supports présentés ci-dessous, classés par thématique, **sont disponibles gratuitement et en téléchargement sur le site www.lig-up.net**, dédié à la prévention et à l'éducation des jeunes à la santé. Lig'up comporte deux plateformes :

- **« Junior »**, destinée aux enfants et adolescents. Elle leur donne la possibilité de consulter gratuitement des contenus de prévention, de les télécharger et les partager : BD, magazine clap'santé, vidéo, infographie, jeux, Parmi les thématiques abordées, on peut citer : l'alimentation, l'activité physique, le bien-être, l'environnement, l'addiction, ...
- **« Communauté éducative »**, qui s'adresse aux enseignants, parents, infirmiers scolaires ... Elle leur permet de partager des projets, et de bénéficier de dossiers pédagogiques abordant plusieurs thématiques afin de préparer cours et séances de prévention.

SUPPORTS SUR LES ÉCRANS

Bandes dessinées

➤ « Écrans, mode d'emploi » :

Cette courte bande dessinée rappelle aux enfants l'importance de garder des liens avec leur entourage (les vrais amis) plutôt que de se focaliser sur des "amis virtuels" que l'on trouve sur les réseaux sociaux.



Vous pouvez la consulter en ligne et la télécharger gratuitement à partir du lien suivant : <http://lig-up.net/junior/contenus/182/ecrans-mode-demploi>

➤ « Princesse Selfie » :

Sur un ton drôle et décalé, cette bande dessinée aborde la question de l'impact de l'hyper connexion, notamment via l'usage des réseaux sociaux, sur les relations sociales et amicales.



Vous pouvez la consulter en ligne et la télécharger gratuitement à partir du lien suivant : <http://lig-up.net/junior/contenus/62/princesse-selfie>



Magazines Clap'santé N°21 et N°17, pour les 9-13 ans



➤ N°21 « Les écrans nous mettent à cran ! » (septembre-octobre-novembre 2018):

Téléphone, tablette, ordinateur, télévision... Les écrans font désormais partie de l'environnement des enfants et adolescents. Pourtant, ils ne sont pas toujours bons. Puisqu'ils sont inévitables et presque

indispensables, autant adopter un usage raisonné pour les utiliser tout en restant maître de sa santé !

Vous pouvez consulter et télécharger gratuitement ce numéro sur le site Lig'up dès sa parution le 12 septembre 2018 :

<https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=&tag=sante>



➤ N°17 « L'information santé, et toi ! » (septembre-octobre-novembre 2017)

Avec la radio, la télévision, les journaux, les magazines et internet, nous recevons beaucoup d'informations y compris sur le bien-être et la santé. Clap'santé explique aux enfants de 9 à 13 ans,

comment s'orienter dans cette jungle médiatique, pour faire les meilleurs choix et devenir un citoyen bien informé. Le secret : garder les yeux et les oreilles grands ouverts et travailler son esprit critique !

Vous pouvez consulter et télécharger gratuitement ce numéro à partir du lien suivant : <http://lig-up.net/junior/contenus/49/linformation-sante-et-toi>

SUPPORTS SUR LE SOMMEIL

Jeu interactif « Le sommeil en famille »

Ce Quiz interactif pour enfants, permet grâce aux questions posées, de découvrir le sommeil et ses mystères tout en s'amusant. L'usage abusif ou non approprié des écrans, en tant que facteur pouvant altérer le sommeil, y est notamment présenté. Exemple de question du quiz : Les "écrans" (télé, ordinateur, console de jeux, tablettes, smartphone) apportent calme et détente avant que l'on s'endorme ?



Pour jouer, rendez-vous sur le site Lig'up :

<http://lig-up.net/junior/contenus/122/le-sommeil-en-famille>

N.B : Ce jeu est également disponible sous la forme d'un jeu de carte (jeu de 7 familles). Pour l'obtenir, renseignez-vous auprès de votre Comité départemental de la Ligue contre le cancer.



Exposition « 1-2-3 sommeil »

Si ce support destiné aux enfants donne des astuces pour bien dormir et rappelle les bienfaits du sommeil, une des 8 infographies, « On est cernés ! », traite particulièrement des aspects liés aux écrans et de leur interaction avec le sommeil et la préservation de bonnes capacités émotionnelles et intellectuelles.



Vous pouvez télécharger gratuitement l'exposition sur le lien suivant :

<http://lig-up.net/junior/contenus/141/1-2-3-sommeil>

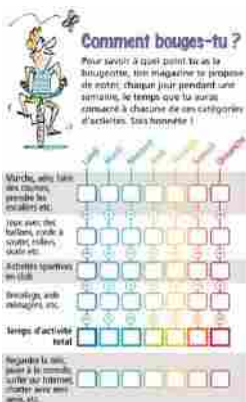
DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



SUPPORTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Jeu à télécharger « Comment bouges-tu ? »

En notant le temps passé durant la semaine pour différents types d'activités qui font bouger, ce jeu permet d'évaluer sa quantité d'activité physique et son profil personnel de « bougeur ». Les enfants peuvent notamment y

distinguer le temps consacré aux écrans de celui utilisé pour les autres activités moins sédentaires.

Vous pouvez télécharger gratuitement le jeu sur le lien suivant :

<http://lig-up.net/junior/contenus/163/test-et-toi-comment-tu-bouges>



Vidéo « Un petit effort, la vidéo de Diego »

Le temps passé devant les écrans favorise la sédentarité. Sur cette vidéo, Diego joue à la console quand son père l'interpelle pour se rendre à son cours de sport.

Sur un ton adapté au jeune public, cette vidéo explique aux enfants ce que signifie « faire de l'activité physique » et les invite à se remuer tout en s'amusant !

Retrouvez la vidéo sur le site Lig'up :

<http://lig-up.net/junior/contenus/193/un-petit-effort-la-video-de-diego>

Magazine Clap'santé N° 14 « À vos marques, prêts ? Bougez ! »

L'activité physique n'est pas réservée aux champions, au contraire ! Tout le monde devrait en pratiquer pour s'amuser et garder son corps en pleine santé. Que l'on aime le sport ou que l'on soit l'expert des après-midis canapé-télé, ce numéro aidera à être bien dans ses baskets. Sans diaboliser les écrans qui font partie de notre environnement, ce numéro de Clap'santé propose notamment des manières de les utiliser intelligemment, avec ici, quelques exemples de jeux vidéos qui font bouger !



Vous pouvez consulter et télécharger gratuitement ce numéro à partir du lien suivant :

<http://lig-up.net/junior/contenus/52/a-vos-marques-prets-bougez>

SUPPORTS SUR L'ADDICTION



Bande dessinée « L'île de la tentation »

Cette bande dessinée aborde très simplement la question des addictions (dont l'addiction aux écrans), en mettant en avant des situations de manque ou de stress qui peuvent être rencontrées en cas de privation.

Téléchargez gratuitement cette Bande Dessinée sur le lien suivant :

<http://lig-up.net/junior/contenus/37/lile-de-la-tentation>

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



Article « Accros aux écrans »

Téléphone, tablette, télévision : les écrans se multiplient dans nos maisons. Ils sont de formidables outils, mais attention, on peut vite devenir accro. Alors, les écrans : fenêtre ouverte sur le monde ou cadre limité à quelques pixels ? Écrit pour les juniors, cet article, en plus d'expliquer les conséquences sur la santé de l'abus d'écran, les invite à se questionner sur leur rapport aux écrans.



Pour télécharger cet article, rendez-vous sur le site lig-up.net :

<http://lig-up.net/junior/contenus/90/accros-aux-ecrans>

Dossier pédagogique « L'addiction »



Prévention des conduites à risques et des conduites addictives

L'addiction



La Ligue contre le cancer propose des dossiers pédagogiques thématiques, pour les élèves de CM1-CM2, conçus par des enseignants en poste. Ils visent à enrichir les programmes scolaires en vigueur, en cohérence avec le parcours éducatif de santé. Ils rappellent les notions à aborder par disciplines et proposent des activités clés en main pour vos élèves, avec leurs corrigés. Des renvois vers des ressources pédagogiques vous permettent de construire vos cours à partir de supports adéquats.

L'utilisation des écrans est maintenant classée par l'OMS dans les pratiques addictives. Le dossier pédagogique sur les addictions propose différents exercices et temps d'apprentissages, avec une

activité directement orientée sur l'addiction aux écrans. Ces activités permettent de comprendre pourquoi les écrans peuvent être addictifs et quels types de conséquences et manifestations permettent de poser les questions de prévention et de prises en charge.

Pour télécharger ce document pédagogique, inscrivez-vous gratuitement sur la plateforme "communauté éducative" sur le site lig-up.net en suivant ce lien :

<https://lig-up.net/communaute-educative/preparez-vos-seances>



Des fiches pédagogiques créées à l'initiative des Comités de la Ligue contre le cancer d'Île-de-France

À l'initiative des comités départementaux d'Ile de France, le site pédagogique *Mon agenda prévention*, en lien avec l'agenda scolaire distribué aux CM2 de la région, aborde plusieurs thématiques de santé : Alimentation, activité physique, dépendances, soleil, sommeil ... Sur le thème des dépendances, le site propose sur l'espace enseignant, des notions utiles ainsi que 3 ateliers à télécharger dont un spécifiquement dédié à la dépendance aux écrans : « Abus d'écrans ».

Vous pouvez consulter gratuitement ces fiches pédagogiques sur le lien suivant :

<https://www.monagendaprevention.org/dependances-enseignant>

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



AUTRES SUPPORTS

D'autres supports et ressources, disponibles gratuitement, ont été sélectionnés par la Ligue contre le cancer, pour vous permettre de mener des activités avec vos élèves, dans le cadre du concours de création artistique. Cette liste n'est pas exhaustive.

COFFRETS/GUIDES PÉDAGOGIQUES

**Mutualité
Française
Normandie - « Les
écrans... et nous! »**



La Mutualité Française Normandie pilote depuis 2015 un projet normand ayant pour objectif de promouvoir un usage raisonné des écrans auprès des familles.

Dans ce cadre, plusieurs supports de sensibilisation ont été réalisés dans une boîte à outils, à destination des enfants, des parents et des professionnels :

- **Un Livret « En famille préservons notre santé »**
- **Quatre affiches** : Ces affiches ont pour vocation de sensibiliser les familles et d'être un support d'échanges (parents-enfants, parents-professionnels...).
- **Un Livret « 0 à 6 ans »** : Sous forme de jeu, cet outil permet de comparer les attitudes des familles AGOGO (exposition excessive aux écrans) et PATRO (utilisation raisonné des écrans) face aux écrans et de s'interroger sur nos propres usages.
- **Un Carnet Personnel** : permet de comptabiliser sur une période de 10 jours le temps passé par les enfants devant les écrans
Il peut être utilisé dans le cadre d'activités réalisées en classe, constitue une première entrée en matière sur la thématique de l'usage raisonné des écrans.

- **Et un Poster à colorier** : permettant d'échanger sur les diverses utilisations des écrans, de s'interroger sur la place des écrans dans les relations sociales, de leur impact sur la santé... Il peut être utilisé sous différents angles, en grand groupe, en petit groupe voire même en individuel.

Pour télécharger ce kit rendez-vous à cette adresse :

<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>

**La main à la pâte : « les
écrans, le cerveau et...
l'enfant »**



Sur le thème des écrans, la fondation « La main à la pâte » propose « Les écrans, le cerveau et... l'enfant », un projet thématique pour l'école primaire (cycle 2 et cycle 3) permettant aux enseignants, enfants et parents d'explorer les raisons pour lesquelles les jeux vidéo, Internet et autres « écrans » sont si fascinants et captivants, tout en posant un regard scientifique élémentaire sur un « continent » généralement méconnu : le cerveau.

Il s'agit d'un projet pluridisciplinaire (sciences, mathématiques, français, instruction civique, TICE...), mettant en avant l'activité des élèves par le questionnement, l'étude documentaire, l'expérimentation, la modélisation et le débat.

Le projet comporte notamment un guide pédagogique, simple et pratique, comportant :

- Un éclairage scientifique qui décrit ce que nous entendons par « écrans » et rappelle quelques connaissances de base sur le cerveau ;
- Un éclairage pédagogique et un guide d'utilisation pour la mise en place des activités pédagogiques du module dans les classes ;

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



- Un module pédagogique clé en main
 - 20 séances d'activités, émaillées de pages d'éclairage scientifique en lien avec les contenus des séances ;
 - Chaque séance décrit pas à pas les activités menées en classe, les réactions des élèves, les investigations entreprises, les documents étudiés, le matériel nécessaire.

Retrouvez toutes les activités à télécharger à l'adresse suivante :

<http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau>

Sensoa (Belgique) - « Les enfants dans le Cyberland »

Porté par SENSOA (centre Flamant d'expertise sur la santé sexuelle), ce dossier pédagogique de 2009, à destination des enseignants de CM1/CM2, porte sur la sécurité en ligne sur internet.



Il comprend différents procédés méthodologiques à partir desquels vous pouvez vous-même, en fonction du temps dont vous disposez et du niveau de votre classe, préparer une ou plusieurs leçons. Ces procédés méthodologiques sont subdivisés en trois grands thèmes:

- Présentation de soi et protection de la vie privée.
- Communication respectueuse.
- Rapport critique à l'égard des informations et des images.

Les procédés méthodologiques sont accompagnés de feuilles de travail à l'attention des élèves et de fiches «accompagnateur» comprenant des informations complémentaires ainsi que des trucs et astuces sur le sujet, à l'attention de l'enseignant.

Vous pouvez consulter gratuitement ce dossier à l'adresse suivant :

http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_lessenpakket_kic_fr_definitief.pdf

PROGRAMMES ÉDUCATIFS

Tralalere - « Vinz et Lou sur Internet » (7-12 ans)



Échanger avec des amis, jouer, préparer un exposé, découvrir, apprendre, écouter, partager... Aujourd'hui les enfants commencent à acquérir leur autonomie sur Internet et surfent seuls dès l'âge de 7 ans. A 12 ans, ils ont déjà acquis la plupart de leurs habitudes d'internautes. C'est donc à cet âge qu'il convient de les sensibiliser à un usage responsable de l'Internet, sans pour autant le diaboliser.

Soutenu dès le départ par le ministère de l'Éducation nationale / SDTICE, le programme « Vinz et Lou sur Internet » invite les enfants en cours d'autonomisation dans leur usage d'Internet à se poser les bonnes questions et à acquérir les bons réflexes. Sa vocation : contribuer à l'éducation critique des 7-12 ans aux nouveaux médias. Le programme propose une série de 17 dessins animés, des jeux, des quiz, autant d'activités interactives et fiches pédagogiques qui s'adressent à la fois au grand public et au monde de l'éducation. Ces ressources, utilisées pour mener à bien des actions d'éducation, sont disponibles en ligne sur educnet et sur le site internetsanscrainte.fr, portail sur l'éducation citoyenne des jeunes à Internet. Les ateliers de sensibilisation Vinz et Lou permettent notamment aux enseignants de valider le domaine 2 du B2i.

Pour accéder à l'ensemble des outils rendez-vous sur les sites :

<https://www.internetsanscrainte.fr/organiser-un-atelier/vinz-et-lou-sur-internet-7-12-ans>

<https://www.vinzelou.net/fr/ressources/filter/theme/internet/5>

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



France.TV Education - « #DansLaToile »

France.tv Éducation propose aux élèves une sélection de programmes phares des chaînes France 2, France 3, France 4, France 5 et France Ô tels que C'est pas sorcier, 1 jour 1 question, Apocalypse la Seconde Guerre mondiale, Sid le petit scientifique. Et aussi des séries produites par francetvéducation : Les clés des médias, Notre histoire, Petits contes mathématiques...

Pour comprendre le monde, France.TV propose une **série animée d'éducation au numérique et à internet, en direction des élèves de CE1** intitulée « #DansLaToile » : C'est quoi la Toile ? Comment ça marche ? On y fait quoi ? On peut aller partout ? Poster ses photos de vacances ? Dire ce qu'on pense du prof de gym ? Se faire des amis ? Télécharger de la musique ? Ouvrir un compte sur les réseaux sociaux ? Si c'est écrit, c'est vrai ?

Toutes ces questions et bien d'autres se posent à Mitzi et Noah, enfants de la génération Z, plongés depuis leur naissance dans le numérique. Sauf qu'ils ont un bon moyen d'y répondre: aller directement s'informer à la source #DansLaToile ! Comment ? En suivant leur chat de l'autre côté de l'écran ! Grâce aux aventures de nos deux explorateurs du Web, cette série ludo-éducative donne aux plus jeunes les clés pour s'orienter dans le monde numérique. Du nuage de données aux réseaux sociaux, elle explore de fond en comble le World Wide Web web pour comprendre comment ça marche et sensibiliser aux bonnes pratiques d'Internet et aux pièges à éviter.

Retrouvez la série animée sur le lien suivant : <https://education.francetv.fr/matiere/education-au-numerique/ce1/programme/danslatoile>



Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (Québec) – « Sois futé, écran fermé! »

"Sois futé, écran fermé!" proposé par la fondation des maladies du cœur et de l'AVC au Québec et lancé à l'automne 2013, est un programme clés en main destiné aux enseignants et aux professionnels de la santé en milieu scolaire.

Il vise à outiller et sensibiliser les élèves de maternelle et de primaire en les encourageant à diminuer leur temps d'écran et à choisir des activités physiques ou récréatives saines telles que le sport, la bicyclette, la lecture, le bricolage, etc.

La trousse pédagogique comporte notamment :

- Un manuel destiné aux enseignants.
- Un passeport et un cahier d'exercices pour les élèves.
- Des certificats pour tous les élèves ayant participé aux activités du programme.
- Un exemple de graphique mode de vie sain pour tous les niveaux scolaires.
- Une affiche annonçant le défi *Sois futé, écran fermé!* d'une durée d'une semaine pour l'école.

Pour obtenir votre trousse, créez votre compte et connectez-vous sur le site : <http://ecranferme.soisfute.ca/>

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



JEUX INTERACTIFS EN LIGNE

Centre Canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique (Canada) – jeu « Pirates de la vie privée »



Réalisé par le réseau canadien d'éducation-médias, ce jeu initie les enfants âgés de 7 à 9 ans au concept de la vie privée en ligne et leur enseigne à faire la distinction entre les renseignements qu'ils peuvent divulguer et ceux qu'il est préférable de garder pour soi. Le tutoriel les aide également à comprendre que leur décision peut varier, selon les contextes.

Le jeu demande aux enfants de réunir les fragments d'une carte menant à un trésor (renforce l'idée que les renseignements personnels ont une grande valeur). Pour ce faire, ils doivent répondre à diverses questions touchant la protection de la vie privée et des renseignements personnels sur Internet. Lorsqu'ils font le bon choix, ils sont récompensés d'un fragment de la carte.

Retrouvez ci-dessous le lien pour accéder au jeu et à ses ressources en ligne :
<http://habilomedias.ca/jeux/pirates-de-la-vie-privee>

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/games/privacy_pirates/flash/PrivacyPirates_French/main.html



Centre Canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique (Canada) – jeu « Cybercochons »

Ce jeu est conçu pour les jeunes de 8 à 10 ans. Il convie les joueurs à en apprendre davantage sur le marketing en ligne, la protection de la vie privée et les rencontres avec des étrangers. Un guide à l'intention des enseignants explique le jeu, offre des informations complémentaires, propose des activités et fournit des feuilles d'exercices à utiliser en classe.

Retrouvez ci-dessous le lien pour accéder au jeu et à ses ressources en ligne :
<http://habilomedias.ca/jeux/jouer-sans-se-faire-jouer>

http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/games/privacy_playground/flash/privacy_playground_fr/jouer_sans_fr.html

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



POUR ALLER PLUS LOIN ...

Grand format « quand les écrans sont une drogue »



Quel sera l'impact à terme de la consommation à outrance des écrans ? Les dirigeants d'Apple, Google, ou Twitter ont eux-mêmes interdit l'usage des nouvelles technologies à leurs enfants par crainte des effets néfastes sur leur développement.

Ce reportage de 3 minutes, réalisé par France 2 permet de comprendre, à travers une expérience menée en caméra cachée, les enjeux majeurs de santé publique liés à l'addiction aux écrans.

Pour visualiser la vidéo, rendez-vous à l'adresse suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=ADpS6oK5zH4>



CLEMI - Le guide pratique de « la famille tout-écran »

Le Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information (CLEMI) est engagé à promouvoir la liberté d'expression, rechercher et évaluer l'information, forger

l'esprit critique des élèves pour en faire des citoyens libres et éclairés, depuis plus de trente ans.

Ce guide «**la famille tout-écran**» a pour vocation de fournir des éclairages utiles et des conseils pratiques à tous les parents, mais aussi à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs intéressés par les questions des écrans.

Une famille attachante, connectée et parfois un peu dépassée dans la gestion des écrans, avec leurs trois enfants de 3, 8 et 16 ans. Et comme vous allez le découvrir, on est tous un peu Tout-Écran !

Vous pouvez consulter et télécharger gratuitement ce guide sur ce lien : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/le-guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html>

POUR UN BON USAGE DES ÉCRANS



Prim à Bord, Le portail du numérique pour le premier degré - plaquette « Les enfants, les écrans...et les parents ! »

Depuis plusieurs années, trois écoles maternelles de Champigneulle (54) ouvrent largement leurs portes aux parents, en organisant des cafés parents.

C'est dans ce contexte favorable aux échanges que le projet *Les enfants et les écrans, pour un bon usage des écrans*, a trouvé sa place.

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



En effet, constatant la forte demande des parents en matière d'utilisations raisonnées des écrans, les trois directeurs d'école ont vite adhéré au projet, en partenariat avec la PMI, et le réseau des assistantes maternelles.

Plusieurs groupes de travail se sont alors constitués, selon les tranches d'âges des enfants (0/3 ans préscolaires, les 3/6ans, et les plus âgés). Grâce au prêt, par Canopé 54, d'une classe mobile d'une dizaine de tablettes tactiles, les élèves des **classes maternelles** ont découvert des applications que l'équipe d'enseignants et formateurs avait sélectionnées.

Des moments d'échanges avec les parents, lors des cafés parents ou des journées organisées autour de la thématique « *Comment jouer avec son enfant ?* » ont permis à tous d'échanger sur les modalités de travail et d'apprentissage via ces outils numériques.

Ce projet était soutenu par le Conseil Général de Meurthe et Moselle, par la Commune de Champigneulle et la Communauté de Communes du Bassin de Pompey, projet accompagné par l'équipe de formateurs de la circonscription de Pompey, sans oublier la participation de Canopé 54.

Vous pouvez télécharger la plaquette élaborée avec les différents partenaires impliqués, plaquette distribuée à tous les parents : https://primabord.eduscol.education.fr/IMG/pdf/enfants_ecrans_plaquette_09_2016.pdf



UNAF - brochure pour les parents « enfants et écrans : reprenez la main ! »

Cette brochure éditée par l'Union Nationale des associations familiales (UNAF) en partenariat avec le Groupe de Pédiatrie Générale (GPG),

présente de nombreux « trucs » et conseils pratiques pour prendre conscience des habitudes

familiales, réduire le temps passé devant les écrans et protéger ses enfants des contenus inadaptés. La plaquette utilise notamment les enseignements de l'étude « Les tout-petits et les écrans » menée en 2015 par l'UNAF, qui décryptait les attitudes parentales vis-à-vis des écrans.

Cette brochure propose des solutions concrètes sur les questions :

- PRENDRE CONSCIENCE de ses habitudes
- RÉDUIRE LE TEMPS devant les écrans
- PROTÉGER des contenus inadaptés

L'étude et la brochure sont téléchargeables en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://www.unaf.fr/spip.php?article22231>

Fédération Wallonie- Bruxelles (Belgique) - Campagne d'information « Ecran en veille-enfants en éveil »



Pas d'écrans avant 3 ans, Ecrans en veille – Enfants en éveil, est une campagne d'information réalisée par la Fédération Wallonie-Bruxelles via le site Yapaka.

Cette campagne vise à sensibiliser les parents des jeunes enfants sur les effets négatifs des écrans (télévision, tablette, smartphone, ordinateur...) avant l'âge de 3 ans.

Yapaka matérialise cette campagne par l'article Pas d'écrans avant 3 ans, des ressources pédagogiques et une vidéo d'1 minute pour inviter à la prise de conscience : Vidéo Pour développer ses 5 sens, pas d'écran avant 3 ans (voir en fin d'article).

Retrouvez tous les supports à télécharger à l'adresse suivante :

<http://www.netpublic.fr/2016/09/pas-d-ecrans-avant-3-ans-campagne-d-information-avec-ressources-a-telecharger/>

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS SCOLAIRE

2018/2019



Le site internet *Trois, Six, Neuf, Douze* propose des ressources et notamment des affiches et flyers sur le sujet.

Téléchargez-les gratuitement sur le lien suivant : <https://www.3-6-9-12.org/>



OFDT - Enquête « Écrans et jeux vidéo à l'adolescence »

L'Observatoire Française des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) en collaboration avec le centre Pierre-Nicole de la Croix-Rouge française, a organisé en 2014 la consultation jeunes consommateurs (CJC), pour mettre la lumière sur les pratiques d'écrans susceptibles de poser problème à l'adolescence.

Pour documenter ces pratiques, il a conduit l'enquête Pelleas (Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé) qui a exploré les facteurs associés à une pratique problématique d'écrans à l'adolescence (perturbations scolaires et de socialisation), en s'intéressant tout particulièrement aux usagers de jeux vidéo.

Voici les principaux points abordés :

- Pratiques d'écrans à l'adolescence
- Pratiques de jeux vidéo à l'adolescence
- Usage problématique de jeux vidéo

Pour consulter gratuitement l'article, rendez-vous à cette adresse :

<https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/effxiouc.pdf>



3-6-9-12, Serge Tisseron - « Apprivoiser les écrans et grandir »

Quel parent ne s'est pas demandé à quel âge laisser son jeune enfant utiliser une tablette, quelles limites poser à la consommation de télévision ou encore quand autoriser la fréquentation des réseaux sociaux ? Les technologies basées sur les écrans ont en effet bouleversé nos relations aux savoirs, aux apprentissages, à la construction de l'identité et à la sociabilité, et nous manquons souvent de repères !

Trois, Six, Neuf, Douze s'est fixé comme objectif de comprendre les impacts de ces bouleversements sur nos comportements et le développement de nos enfants, et d'accompagner les parents, les pédagogues et les pouvoirs publics dans une éducation aux bons usages des technologies numériques, et une prévention raisonnée de leurs risques.

A travers une prévention raisonnée et une éducation avisée, il est possible de construire pour nos enfants et pour nous-mêmes une société connectée, responsable et créative.