

Séquence « Les écrans »

Objectifs généraux

Sensibiliser les élèves aux conséquences de la surexposition aux écrans.

Proposer aux élèves de s'interroger sur leurs propres usages des écrans.

Sensibiliser les élèves aux problèmes de santé liés à certains comportements dans des exemples concrets, par exemple :

- l'alimentation (manger et faire autre chose en même temps, manger vite...)
- le sommeil (consommation d'écran avant le coucher, la nuit...)
- le manque de sommeil fragilise les défenses immunitaires
- comprendre que pour entretenir sa santé il faut une activité physique régulière
- risque de souffrir de myopie
- retard de langage lorsque les enfants sont mis, trop tôt, face à des écrans...

Apprendre à relier des connaissances scientifiques à des questions de santé.

Socialisation : comprendre l'importance des relations humaines, de profiter de la présence des autres.

Matériel

- Les 5 (voire davantage) images jointes (supports de discussion dans les groupes)

Déroulement

Séance 1

Objectifs

Comprendre des images et les interpréter.

Participer à des échanges dans des situations diversifiées.

Rendre compte de ces échanges. Parler en prenant en compte son auditoire.

Evoquer un problème de santé : les troubles du sommeil et ses conséquences.

1. Répartir la classe en 5 groupes (voire davantage si l'on veut utiliser plus d'images).
2. Donner l'une des images (voir pièces jointes) dans chacun des ateliers.
Demander aux élèves de la décrire et de trouver le, ou les messages, qu'elle veut faire passer.
3. Un représentant de chaque groupe vient présenter à toute la classe, leur image, leur description et ce qu'ils en pensent. Réaction des autres groupes.
4. Rédaction synthétique et collective, d'une légende pour chaque image.
5. Evoquer les troubles du sommeil et ses conséquences (image 5).

Séance 2

Objectifs

Résumer ce qui a été dit dans la séance 1 en se basant sur les écrits précédents.

Participer à des échanges collectifs. Réagir au contenu d'une vidéo.

Éventuellement : Comment compléter un tableau pour collecter des informations ?

6. Réactivation de la séance précédente à partir des images et des légendes
Y-a-t 'il un (ou des) message(s) commun(s) à toutes ces images ?

7. Questions posées à tous les élèves
(L'enseignant note les réponses sous la forme d'un tableau à double entrée, par exemple, Types d'écrans / Moments de la journée) :
 - Quels sont les écrans que vous avez à la maison ?
(voir image : quels écrans ?)
 - Les utilisez-vous tous et à quels moments de la journée ?
 - Avez-vous un ou plusieurs écrans dans votre chambre à coucher ?

8. Visionnage de la vidéo Vinz et Lou : « *Accro à Internet* »
<https://www.youtube.com/watch?v=NtzqrsUHKe0>
Ressources liés à la vidéo :
<https://www.internetsanscrainte.fr/ressources/accro-internet>

9. Demander aux élèves ce qu'ils pensent de cette vidéo.
Pourraient-ils vivre ce genre d'aventure ?
Passez-vous, vous aussi, beaucoup de temps face aux écrans ?

10. En option (cycle 3) : Demander aux élèves d'évaluer le temps qu'ils passent devant les différents écrans à la maison à l'aide d'un tableau (anonyme) à compléter.
Matériels complémentaires dans le dossier « **activites-tempsdevantecran** »

Séance 3 (pour les cycles 3)

Objectifs

Comprendre des documents divers et les interpréter.

Utilisation des supports envisagés pour la prise d'informations : la collecte des informations utiles devant se faire grâce aux tableaux et à des représentations graphiques. Interprétation / comparaison des données.

Informations sur une question de santé : la myopie.

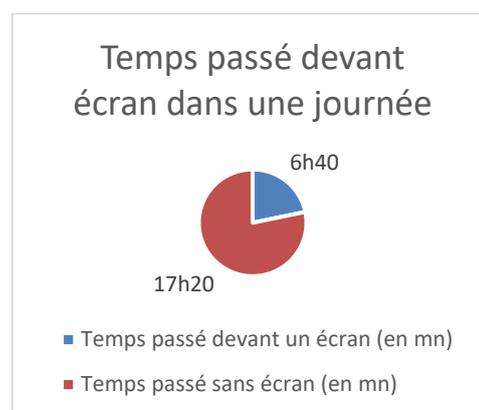
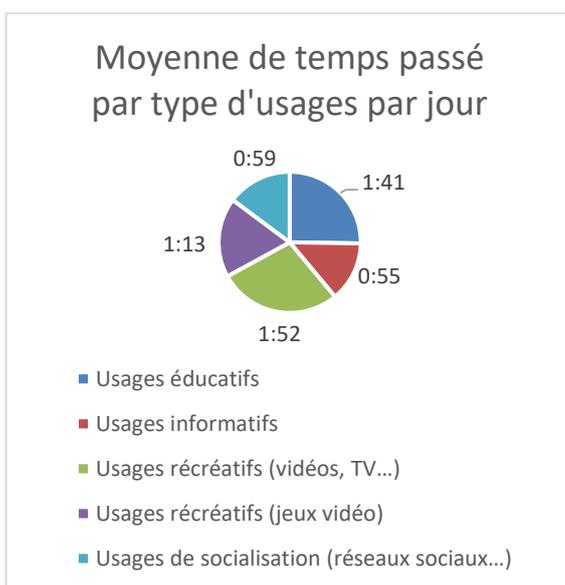
11. Collecte et analyse des tableaux complétés à la maison par les élèves :
 - Temps passé devant écran un jour où il n'y a pas classe

12. Présentation d'une étude :

Temps d'écran chez les 6-12 ans *pendant le confinement* (juin 2020)

https://msh-paris-saclay.fr/wp-content/uploads/2020/06/Premier-rapport_CovidEcranEnFamille_10-Juin-2020.pdf

	Moyenne de temps passé par type d'usages
Usages éducatifs	1h41
Usages informatiques	55 mn
Usages récréatifs (vidéos, TV...)	1h52
Usages récréatifs (jeux vidéo)	1h13
Usages de socialisation (réseaux sociaux...)	59mn
TOTAL (moyenne)	6h40



- Que représente ce tableau ? Ces graphiques ?
- En prenant appui sur les tableaux réalisés par les élèves à la maison : ont-ils des temps d'écran équivalents à cette étude ?
- Où se situe la moyenne de la classe ?

Pour information :

En 2006 les jeunes passaient **3h09** par jour devant des écrans.

En 2015, ils y passaient **4h11**.

<https://www.lumni.fr/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>

Information davantage à destination des parents : <https://www.3-6-9-12.org/>

« Pour une diététique des écrans en famille : enfants, ados, adultes »

13. Visionnage d'un reportage de France 2 (la première minute)

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

Si vous passez beaucoup de temps devant des écrans, vous ne profitez pas de la présence des autres et vous vous isolez. Vous manquerez également des activités intéressantes.

14. Une question de santé. De plus en plus d'enfants myopes.

En France, 20% des enfants de moins de 9 ans sont myopes. Ce chiffre risque d'augmenter à cause de nos modes de vie de plus en plus citadin, en intérieur et devant les écrans. Des mesures de prévention permettent d'éviter de développer la maladie. "Au minimum 40 minutes d'activité sportive extérieure par jour, mais aussi éloigner le plus possible les supports de lecture des yeux, à environ 30-40 centimètres", explique Gilles Martin, ophtalmologue à l'hôpital Fondation Rothschild. "Et quand on fait des activités prolongées en vision de près, il faut faire des pauses toutes les 20 minutes, en regardant au loin (20 m au moins) pendant 20 secondes."

Plusieurs vidéos supports

Février 2022 :

<https://www.europe1.fr/sante/bientot-tous-myopes-les-experts-alertent-sur-cette-nouvelle-epidemie-4091094.amp>

2021, dans l'émission « la maison des maternelles » :

<https://www.youtube.com/watch?v=gp3rrtoqmBI>

Déjà en 2016 :

<https://www.youtube.com/watch?v=cTpL1mBehX8>

15. Conclusions possibles

(https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/kitsid2021_cycle3_hyperconnexion.pdf)

Savoir se déconnecter, c'est bon pour la santé !

Vie en ligne et vie réelle : tout est une question d'équilibre !

Apprendre à s'arrêter permet de profiter de la présence des autres.

Gérer le temps sur ses écrans permet de faire d'autres activités.

Eviter les écrans en mangeant et juste avant de dormir.

Passer du temps à l'extérieur pour profiter de la lumière naturelle et pour regarder au loin.

Prolongements possibles

Proposer des productions à destination des parents :

- Expositions dans l'école
- Articles dans l'ENT
- Théâtre (jeux de rôles, mises en situations...)
- Ressources ministère <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

Traces écrites

La règle des 4 pas (Voir images du dossier correspondant)

(<http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>)