







## PARCOURS MA VIE NUMÉRIQUE LES ÉCRANS ET MOI

CE2-Cycle 3

Le programme Ma vie numérique invite les enfants de 7 à 12 ans à préparer leur vie numérique au travers de parcours collectifs, au cours desquels les enfants sont amenés à réfléchir ensemble à leurs usages, à échanger et à co-construire les apprentissages. Construire son identité numérique et savoir équilibrer son temps d'écran, ça s'apprend!

Avec le parcours **Les écrans et moi**, les enfants s'interrogent sur leurs propres usages du numérique : quels matériels utilisés ? Pour quelles pratiques ? Combien de temps passé ?

## **MODALITÉS DU PARCOURS**

#### Objectifs pédagogiques

- Interroger les enfants sur leur consommation d'écrans
- Définir de bonnes pratiques pour un usage raisonné des écrans

# Liens avec le programme d'EMI (CE2 et Cycle 3)

- Rechercher, exploiter et organiser l'information (Compétences info-documentaires).
- Écrire, créer, publier ; réaliser une production collective (Création et collaboration).
- S'approprier et comprendre un espace informationnel et un environnement de travail.
- Comprendre le fonctionnement des différents médias

#### Usage

• En collectif

#### Matériel nécessaire

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

#### Durée de l'atelier

- Plusieurs modalités possibles
  - > Une séance d'1h: Le format idéal pour réaliser les 4 étapes du parcours, laisser la place à l'échange et co-construire la trace écrite.
  - > Une séance de 30 minutes

Le parcours peut se faire en mode découverte sur un format de 30 mn, vous permettant de le combiner avec un autre parcours sur une séance d'une heure.

> La rédaction des règles de l'étape 4 "On change ?" peut faire l'objet d'une séance à part entière ou d'une séance individuelle avec mise en commun.





## **DÉROULÉ DE LA SÉANCE**

### Étape 1: On observe

<u>Objectif</u> : introduire le thème par l'observation d'un visuel et le recueil des premières impressions des enfants.



Source : © Wesley Frye

Laissez les enfants observer l'image et poursuivez par une phase de questions/réponses sur celle-ci pour recueillir leurs premières impressions.

#### Pistes de questions:

- Que représente cette image?
- Cette image ressemble-t-elle à votre manière d'utiliser les écrans ou à celle de quelqu'un de votre entourage ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Que ressentez-vous en regardant cette image?

### Étape 2: On questionne

<u>Objectif</u>: questionner leurs propres usages des écrans pour dresser un panorama des pratiques du groupe.

Après cette première étape d'ouverture de la discussion, une série de questions permettent aux enfants de s'interroger sur leurs propres usages. Ces questions sont l'occasion de leur transmettre des conseils et informations sur l'utilisation des écrans. Pour chaque question, plusieurs propositions de réponses sont formulées.



Parcours: Les écrans et moi - CE2 / Cycle 3



## Questions Conseils pour l'animation de la discussion

À votre avis, combien de temps passez-vous par jour sur des écrans? (un seul choix possible par personne)

- Moins d'1 heure
- Entre 1h et 3h
- Plus de 3h

#### Quelques questions pour prolonger l'échange :

- Pensez-vous que vous passez trop de temps sur les écrans ? Peu de temps ?
- Aimeriez-vous y passer plus de temps?

#### <u>Quelques conseils à transmettre</u>:

En moyenne, les jeunes passent 3h devant les écrans par jour. Il n'est pas toujours évident de se passer des écrans, tant ils sont présents et utiles dans nos vies, pour communiquer, se divertir, s'informer... On peut parfois y passer beaucoup de temps.

Mais, il est important de garder un certain équilibre entre les activités avec et sans écrans, car la surexposition aux écrans peut avoir un impact sur notre santé, surtout chez les plus jeunes dont le cerveau est encore en plein développement : les enfants ont besoin de jouer, de courir, de passer du temps avec les autres.... Une consommation excessive d'écrans peut aussi avoir tendance à nous isoler des autres.

Quels écrans utilisez-vous le plus souvent ? (plusieurs choix possibles par personne)

- La télévision
- Le téléphone
- La tablette
- La console de jeux
- L'ordinateur

#### Quelques questions pour prolonger l'échange :

- Pourquoi utilisez-vous ces écrans plus souvent que les autres ?
- Que pensez-vous des autres types d'écrans ? Qu'est-ce que vous aimez ou n'aimez pas dans ces écrans ?

#### Quelques conseils à transmettre:

Si certains ont l'impression de passer trop de temps sur certains écrans sans réussir à se contrôler, ils peuvent demander à leurs parents d'installer un contrôle parental qui permettra de réguler leur temps passé devant les écrans. Le contrôle parental est disponible sur la plupart des écrans et peut s'activer en se rendant dans les paramètres. En plus de les aider à équilibrer leur temps d'écran, il permet aussi de filtrer les contenus inappropriés ou choquants.

<u>Qu'est-ce que vous y</u> <u>faites ?</u> (plusieurs choix possibles par personne)

- Vous regardez des

#### Quelques questions pour prolonger l'échange :

- Quelles activités préférez-vous faire avec les écrans? Pourquoi?
- Pensez-vous que vous pourriez vous passer de ces écrans pendant plusieurs jours ? Que



Parcours: Les écrans et moi - CE2 / Cycle 3



#### programmes à la télé

- Vous jouez à des jeux
- Vous regardez des vidéos
- Vous vous baladez sur les réseaux sociaux
- Vous faites vos devoirs

feriez-vous à la place?

#### Quelques conseils à transmettre :

Il est important pour les plus jeunes d'apprendre à qualifier leur temps d'écran, en se posant quelques questions avant toute activité numérique : que veulent-ils y faire ? Pourquoi ? De combien de temps disposent-ils ? Cela permet de poser le cadre de l'activité et de mieux anticiper sa fin.

Ils peuvent également utiliser un chronomètre afin de ne pas dépasser ce temps, car les réseaux sociaux, les jeux vidéos, etc. sont conçus de manière à ce que l'on y passe le plus de temps possible sans toujours s'en rendre compte.

Ils peuvent aussi organiser un emploi du temps de leurs activités numériques au fil de la journée, pour équilibrer les activités avec et sans écrans et choisir des moments adaptés. Par exemple, pas d'activités numériques avant d'aller se coucher car cela perturbe le sommeil.

#### Comment collecter les réponses ?

- Entrez le nombre d'enfants et validez.
- Posez les questions aux enfants et lisez chaque proposition. Pour chaque proposition, faites un vote à main levée et faites glisser le curseur à l'écran jusqu'au nombre de mains levées obtenues pour chaque proposition.
- Une synthèse des réponses obtenues permet de visualiser les réponses de la classe.
- Que pense le groupe des résultats obtenus ? Sont-ils surpris ?

**Astuce pour le vote** : en collectif, les enfants risquent d'être influencés par le vote de leurs pairs. Proposez-leur de voter les yeux fermés !

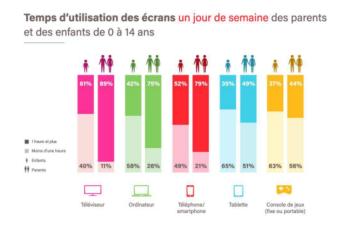
### Étape 3 : On analyse

<u>Objectifs</u>: étudier des documents ou une vidéo pour réfléchir sur leurs usages des écrans; identifier les bonnes pratiques et celles qui sont plus accessoires.





# Document : Temps d'utilisation des écrans des parents et des enfants de 0 à 14 ans.



Les enfants observent le document et le commentent à l'aide des pistes de questions ci-dessous. Cette phase doit leur permettre de prendre conscience du temps passé sur les écrans et des différences d'utilisation entre les enfants et les parents.

#### <u>Pistes de questions</u>:

- Que représente cette image?
- Quelle différence y a-t-il entre le temps d'écran des parents et celui des enfants ?
- Avez-vous l'impression de passer autant de temps sur les écrans ?
- Votre famille passe-t-elle autant de temps sur les écrans ? Qu'en pensez-vous?
- Quelles sont les activités qui vous semblent indispensables sur les écrans?
- De quelles activités numériques pourriez-vous facilement vous passer?

#### Les informations clés à analyser :

L'image montre que les parents passent en réalité plus de temps que les enfants sur les écrans, alors que l'on peut penser l'inverse. Par exemple, 79 % des parents passent plus d'une heure par jour sur leur téléphone, contre 52 % des enfants. On remarque aussi que les parents et les enfants n'utilisent pas toujours les mêmes écrans : les parents semblent privilégier la télévision, alors que les enfants privilégient le téléphone portable. Cela peut s'expliquer par des différences générationnelles.

## Étape 4 : On change ?

<u>Objectif</u>: définir de nouvelles bonnes pratiques ensemble sur l'utilité des écrans et le temps à y consacrer.



Parcours: Les écrans et moi - CE2 / Cycle 3



Après la phase d'analyse, les enfants imaginent ensemble des idées et de nouvelles règles pour leurs usages des écrans. Ces bonnes pratiques peuvent être écrites en ligne ou sur l'affiche papier "Nos bonnes pratiques en ligne" disponible avec le parcours. Des amorces facilitent la rédaction des nouvelles règles :

- (Usages) Les écrans, c'est utile pour :
- (Temps) Les écrans, au quotidien, c'est pas plus de :
- (Lieu) Les écrans, c'est seulement dans certains endroits :
- (Heure)... et à certaines heures :

#### Les messages clés à transmettre

- Les écrans permettent de s'informer, d'échanger, de se divertir, mais doivent être utilisés avec modération.
- Il est important de savoir réguler sa consommation d'écrans et d'alterner les activités avec et sans écrans..
- Pour éviter de passer trop de temps devant les écrans, on peut installer un contrôle parental sur ses appareils.
- Pour un sommeil de qualité, les écrans sont à éviter avant le coucher.

### Pour prolonger l'atelier

Vous souhaitez prolonger la réflexion menée au cours de l'atelier ? Découvrez des activités complémentaires pour aller plus loin.

#### > Réalisation d'une illustration

Pour les plus jeunes, vous pouvez proposer à chacun de réaliser un dessin représentant ce qu'ils ont découvert lors de l'atelier. Pour les guider avant de commencer à dessiner, vous pouvez leur proposer de s'interroger sur le message qu'ils veulent transmettre dans leur dessin.

Une fois les dessins terminés, vous pouvez proposer à ceux qui le souhaitent de présenter leur dessin, ce qu'il représente et les choix qu'ils ont faits. Les dessins peuvent ensuite être affichés dans la classe ou dans un espace commun pour que chacun puisse en prendre connaissance.

#### > Rédaction d'un article

Placez les enfants dans la peau d'apprentis reporters! Seuls ou en petits groupes, ils sont invités à écrire un article sur la thématique du temps d'écran. Pour cela, ils peuvent interroger leurs camarades, parents, enseignants, éducateurs.

Une fois les articles rédigés, vous pouvez proposer aux enfants de présenter leur production au reste du groupe. Il est également possible de mettre en page les articles de manière à réaliser un petit journal regroupant les productions.