

# Mon moment écran

Mon Moment Écran est un outil pédagogique et ludique visant à sensibiliser les jeunes enfants à une utilisation équilibrée des écrans. De la moyenne section au CE2, il s'agit de faire réfléchir les élèves sur l'impact des écrans

dans leur quotidien et de les amener à repérer quand et comment les utiliser. L'intérêt est d'apprendre en douceur à quantifier et modérer son utilisation des écrans, pour prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.

## Objectifs pédagogiques

- Réfléchir à l'impact de l'usage des écrans
- Repérer ses activités sur les écrans et leur durée
- Identifier les moments de la journée adaptés pour utiliser les écrans
- Créer son planning numérique personnalisé
- Apprendre l'organisation et la gestion du temps

## Matériel

- Papier rigide (type Bristol)
- Ruban adhésif magnétique / velcro adhésif
- Ciseaux à bouts ronds
- [Mode d'emploi du kit](#) et [planning à imprimer](#)

## Étapes de l'activité

1.

Pour commencer, **lancez une discussion** avec vos élèves sur leur usage des écrans en leur demandant par exemple : « Quelles sortes d'écrans avez-vous à la maison », « Pourquoi on s'en sert ? », « À quels moments de la journée ? ». Affichez au tableau les réponses données en utilisant directement **les objets et actions proposées sur la fiche d'activité** : tablette/téléphone, télévision, console, ordinateur ; apprendre, créer, échanger, regarder, écouter, jouer. Ce sera un très bon moyen pour les enfants de se les approprier et de mieux comprendre l'activité ensuite.



2.

Vous pouvez ensuite amener les enfants à **réfléchir sur les effets positifs et négatifs** de l'usage des écrans selon l'activité réalisée en leur posant des questions telles que : « Qu'est-ce que vous ressentez quand vous faites une activité sur un écran ? », « Est-ce que c'est facile de s'arrêter ? ». Invitez les enfants à réagir et à donner des exemples pour alimenter le débat.

3.

Demandez aux élèves quels sont d'après eux les bons ou les mauvais moments pour utiliser les écrans à la maison, selon ce qui a été repéré et les autres choses à faire dans la journée. Prolongez le questionnement pour amener les élèves à comprendre l'intérêt de l'activité : « Est-ce qu'il y a des règles sur l'usage des écrans à la maison ? », « Qui décide du temps qu'on passe dessus ? », « Qu'est-ce que vous pourriez faire pour organiser ce temps ? ». L'idée est d'**amener les enfants à réfléchir sur leurs usages respectifs**. Proposez-leur ensuite de **créer leur propre planning** à afficher à la maison, et expliquez à quoi il sert : organiser ses temps d'écran à la maison, ses activités, la durée et le moment de la journée où les réaliser.



4.

Selon la durée d'activité souhaitée et les capacités de vos élèves, l'activité peut se dérouler de façon différenciée.

**Pour une activité courte et/ou avec des élèves moins autonomes**, découpez pour chacun d'eux, en amont de l'activité, les formes de la [fiche d'activité](#) (page 2) et collez de l'adhésif au dos de chacune d'elles.

**Pour une activité plus longue et/ou avec des élèves plus autonomes**, les enfants pourront découper eux-mêmes les différentes formes et réaliser les étapes suivantes.

Dans les deux cas, distribuez ensuite un support de planning (page 1 de la [fiche](#)) et les éléments correspondants aux élèves, puis expliquez à la classe comment construire son planning : choisir un moment de la journée, un type d'écran, une activité et une durée, et les coller sur le planning. Accompagnez individuellement les élèves dans l'élaboration de leur support.