



En 2022, les enfants passent désormais 9h par semaine en moyenne devant les écrans (source : Ipsos), parfois au détriment de leurs relations avec les autres (amis, famille). Pour accompagner l'autonomie numérique, il est important d'apprendre aux élèves à adopter les bons réflexes et de les sensibiliser à un usage raisonné, responsable et sécurisé des écrans, pour équilibrer temps en ligne et hors ligne, mais aussi temps seul et temps avec les autres.

**Thèmes abordés :**

- Les temps d'écran
- Les usages d'Internet

**Durée :**

1 séance d'1h30 en 3 étapes

**Modalités pédagogiques :**

Atelier alternant mode collectif et activités en petits groupes

**Matériel nécessaire :**

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

L'accès à certaines ressources nécessite une inscription préalable gratuite.

Compétences travaillées :**Liens avec les programmes scolaires :**

Éducation aux médias et à l'information (EMI) :
Découvrir ses droits et ses responsabilités dans l'usage des médias (Citoyenneté et capacité à agir)

Liens avec les compétences PIX :

- 2.1. Interagir
- 2.2. Partager et publier
- 2.4. S'insérer dans le monde numérique
- 4.1. Sécuriser l'environnement numérique
- 4.2. Protéger les données personnelles et la vie privée
- 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement

**L'atelier clés en main**

À travers ce kit interactif, nous vous proposons d'animer une séance d'atelier d'1h30 avec vos élèves. L'atelier se compose de plusieurs étapes et de ressources complémentaires, associées à des fiches pédagogiques, pour vous accompagner pas à pas dans la préparation et l'animation de votre séance. D'autres ressources sont proposées en fin de kit pour prolonger le travail sur plusieurs séances.



Des vidéos

ou



Des parcours

ou



Des activités

+

Des fiches
pédagogiques

Déroulé de l'atelier clés en main :

1 Introduire sur le temps passé en ligne



Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Vinz et Lou > Accro à Internet

Objectifs pédagogiques :

Cette vidéo, accompagnée d'une fiche pédagogique, permet d'introduire le sujet, d'initier une discussion avec les élèves sur le temps qu'ils passent sur les écrans et d'interroger leurs pratiques.

2 S'interroger sur ses usages et faire évoluer ses pratiques



Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Ma vie numérique > Mes écrans et les autres CE2 - Cycle 3

Objectifs pédagogiques :

Ce parcours en 4 étapes questionne la place des écrans dans la vie des jeunes. Les enfants sont invités à s'interroger sur leurs usages des écrans et la manière dont ils peuvent être utilisés lorsqu'ils sont avec d'autres personnes (amis, famille).

3 Faire évoluer ses pratiques



Comment accéder à la ressource ?

Vous pourrez retrouver cette activité à la fin de ce kit atelier.

Objectifs pédagogiques :

Cette activité permet aux enfants de prendre en main leurs usages numériques en leur offrant la possibilité de mieux organiser leur temps d'écran eux-mêmes, grâce à la mise en place d'un emploi du temps. L'important est de faire comprendre aux enfants qu'il existe un grand nombre de possibilités pour organiser ses activités en alternant les activités avec et sans écrans.



Messages clés à retenir de l'atelier

Gérer son temps d'écran avec les autres

- Savoir se déconnecter, c'est bon pour la santé !
- Vie en ligne et vie hors ligne : 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.
- Lorsqu'on est avec ses amis ou sa famille, les activités numériques partagées peuvent être un bon moment à partager ensemble.

Nos ressources Internet Sans Crainte pour aller plus loin

- **Parcours Ma vie numérique : Les écrans et moi (séance : environ 1h)**

Avec ce parcours, les enfants sont invités à s'interroger sur la place des écrans dans leur vie et à réfléchir ensemble quant à la mise en place de bonnes pratiques. Des ateliers de prolongations sont également proposés, ce qui permet de réinvestir les notions abordées durant l'activité.

- **Vidéo Culture Décode : Existe-t-il une cure détox pour Internet ? (séance : environ 15 min)**

Une vidéo qui permet de prendre du recul sur sa consommation des écrans et sur l'utilisation intensive d'Internet qui peut engendrer des comportements proches de l'addiction chez les jeunes comme chez les adultes. Comment y faire face ? La cure détox est-elle la seule solution ?

- **Activité Vinz et Lou : Génération connectée (séance : environ 15 min)**

Une activité interactive pour interroger ses pratiques numériques : alerte rouge chez Vinz et Lou, Internet ne marche plus et c'est leur père qui l'a coupé ! Ils se lancent alors dans une enquête auprès de Bob, leur grand-mère et leur professeur pour comprendre quels mauvais usages ils ont pu faire d'Internet...

- **Guide : Internet, les écrans... et nous ! (pour prolonger la sensibilisation après la classe)**

Une nouvelle version de notre guide pratique où Vinz et Lou accompagnent les enfants de 7 à 12 ans et leurs parents. Ce guide propose des informations, des conseils, un quiz et des défis à réaliser en famille, autour de 5 thèmes : gérer son temps d'écran, chercher des infos sur Internet, regarder des vidéos, protéger ses données et jouer aux jeux vidéo.

- **Vidéo FamiNum : Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ? (séance : environ 15 min)**

Une série de 5 épisodes de 2 minutes chacun, qui répond aux questions de parents sur l'éducation au numérique et qui permet d'initier les discussions avec les enfants et adolescents.

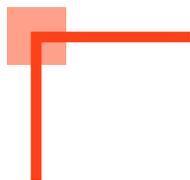
D'autres ressources repérées pour vous

- [E-Junior - Parcours : Mon rapport aux écrans](#)

Un parcours numérique en autonomie pour permettre aux enfants de 7 à 10 ans de tester leurs connaissances et bons réflexes face à la gestion des écrans, et tenter de décrocher leurs visas de Maître du temps d'écran.

- [Mon premier téléphone](#)

Un site pour accompagner les enfants de 8 à 12 ans dans l'acquisition de leur premier portable. Le site leur permet de découvrir tous les bons réflexes à adopter pour une utilisation sereine du téléphone.



Activité "Mon emploi du temps"



Objectif de l'activité : apprendre à organiser ses activités avec et sans écrans

Modalités : en petits groupes



Étape 1 : Répartissez les élèves en petits groupes. Distribuez à chaque groupe la fiche ci-dessous. Les élèves doivent découper les étiquettes qu'ils veulent pour créer leur propre emploi du temps, en plaçant des activités avec et sans écrans.

Étape 2 : Faites la restitution avec les élèves et comparez les emplois du temps des différents groupes. L'important est de faire comprendre aux enfants qu'il existe un grand nombre de possibilités pour organiser ses activités.

Vous pouvez proposer aux élèves de citer d'autres activités qu'ils pourraient faire avec ou sans écrans.



Consigne : À vous de composer l'emploi du temps de votre choix !
 Complétez le tableau à l'aide des étiquettes ci-dessous pour organiser votre journée en alternant les activités avec et sans écrans. Vous pouvez aussi ajouter d'autres activités avec ou sans écrans.

9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	12h - 13h
13h - 14h	14h - 15h	15h - 16h	16h - 17h



Étiquettes à découper et à placer

Regarder des vidéos Youtube 	Petit déjeuner en famille	Faire ses devoirs de vacances	Retrouver ses amis en ligne 
Jouer en ligne avec ses amis 	Se détendre à la piscine	Lire une bande dessinée	Écouter de la musique
Faire un puzzle	Promener son chien	Regarder un épisode de dessins animés 	Déjeuner avec la famille
Jouer à un jeu de société avec ses amis	Surfer sur Internet 	Dessiner	Retrouver des amis au parc