



Avec les confinements successifs, ces dernières années ont amené les enfants à être davantage exposés aux écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone, consoles de jeux... En effet, les enfants de 6 à 12 ans ont en moyenne passé 7h par jour devant les écrans durant les périodes de confinement. 4h de ce temps était consacré aux usages récréatifs des écrans ([source](#)).

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.



### 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 individuelles



### 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
- 2.4. S'insérer dans le monde numérique
- 4.1. Sécuriser l'environnement numérique
- 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 > Parcours > Les écrans, les autres et moi > Les écrans et moi Cycle 2 / Cycle 3

### Objectifs pédagogiques :

Ce parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, questionne les élèves sur leurs usages des écrans et le temps qu'ils y consacrent. Il permet de les sensibiliser aux réflexes à acquérir pour faire évoluer leurs pratiques et avoir une utilisation responsable d'Internet et des écrans en toute sécurité.

## 3 Réinvestir les connaissances acquises



Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Vinz et Lou > Internet, c'est quoi ?

### Objectifs pédagogiques :

Ce jeu de mots croisés, sous forme de carte recto/verso, permet aux enfants de tester leurs connaissances sur le vocabulaire d'Internet. Vous pouvez vous servir de la correction de cette activité pour transmettre aux enfants les mots et définitions clés à retenir.



## Messages clés à retenir de l'atelier

Mon temps d'écran



- 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 son temps sur les écrans permet de faire d'autres activités.



## Nos ressources Internet Sans Crainte pour aller plus loin

- [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.