



## Parcours e-Junior

Fiche pédagogique à destination des formateurs associée au parcours

# MON RAPPORT AUX ÉCRANS

Parcours développé en collaboration avec TRALALERE, opérateur en France d'Internet sans Crainte, programme national de sensibilisation pour donner aux jeunes une meilleure maîtrise de leur vie numérique, soutenu par la Commission européenne.



Avec une moyenne de 6 écrans par foyer, le numérique fait partie intégrante de nos vies. Savoir gérer son temps d'écran, adopter des activités numériques adaptées à son âge et savoir varier ses loisirs, ce n'est pas toujours facile pour les enfants comme pour les adultes qui les accompagnent. C'est normal, nous sommes la première génération d'adultes à être confronté à l'éducation numérique des enfants !

## Les objectifs pédagogiques du parcours

- S'interroger sur leur propre usage des écrans et d'Internet en particulier
- Repérer les usages excessifs et leurs impacts sur leur vie
- Apprendre à gérer leur temps d'écran de façon raisonnée

## Les messages-clés

- Avec ou sans écran, l'important est de bien équilibrer les activités.
- Tu n'arrives pas toujours à décrocher des écrans ? Demande de l'aide à tes parents.
- Pour un bon sommeil, pense à éteindre les écrans 1h30 avant de te coucher.
- Les activités numériques se partagent aussi avec ta famille ou tes amis.

## Le parcours pas à pas

### ÉTAPE 1 : JE DÉCOUVRE

#### Objectifs de l'étape

Une BD interactive mettant en scène Sam, Zoé et Misso dans une situation proche du quotidien des élèves, pour les interpeller sur la problématique du temps d'écran.

#### Notions abordées

- Le temps passé sur les écrans
- La distance et l'isolement provoqués par les écrans

#### Contenu

Dans cette saynète, Sam propose à Zoé d'aller à l'expo manga, mais Zoé est complètement scotchée à son smartphone et ne réagit pas ! Sam s'inquiète....

### ÉTAPE 2 : J'OBSERVE

#### Objectif de l'étape

Une vidéo pour comprendre les conséquences d'un usage excessif des écrans

#### Notions abordées

- Usage excessif des écrans et déconnexion du réel

#### Contenu

Dans cette vidéo, Vinz et Lou partent en vacances ! Mais Vinz passe tout son temps sur ses écrans et passe à côté des bons moments...

**Voir la vidéo** : <https://www.vinzelou.net/fr/ressource/accro-internet>

## ÉTAPE 3 : JE ME QUESTIONNE

### Objectifs de l'étape

- 5 questions pour décrypter la vidéo et vérifier ce que les élèves ont compris et mémorisé les principaux messages
- Amener les élèves à se questionner sur leurs propres usages et connaissances vis-à-vis des écrans.

### Notions abordées

- Les conséquences d'un usage abusif des écrans

### Les questions de l'étape et les retours formulés par réponse :

Question	Réponse	Explication
1. Pourquoi Vinz ne participe-t-il pas aux préparatifs et aux activités des vacances ?	a. Parce qu'il fait des recherches sur Internet	Et non ! Vinz passe tout son temps à regarder des vidéos et discuter avec ses amis en ligne. <b>Utiliser Internet</b> pour jouer ou discuter c'est bien. Mais <b>pas à tout moment</b> . Il y a un temps pour les écrans et pour les autres activités. <b>C'est juste une question d'équilibre !</b>
	<b>b. Parce qu'il regarde des vidéos et discute en ligne</b>	Oui ! Vinz passe tout son temps à regarder des vidéos et discuter avec ses amis en ligne. <b>Utiliser Internet</b> pour jouer ou discuter c'est bien. <b>Mais pas à tout moment</b> . Il y a un temps pour les écrans et pour les autres activités. <b>C'est juste une question d'équilibre !</b>
	c. Parce que cela ne l'intéresse pas	Et non ! Vinz passe tout son temps à regarder des vidéos et discuter avec ses amis en ligne. <b>Utiliser Internet</b> pour jouer ou discuter c'est bien. Mais <b>pas à tout moment</b> . Il y a un temps pour les écrans et pour les autres activités. <b>C'est juste une question d'équilibre !</b>

2. En vacances, Vinz préfère regarder des vidéos et discuter en ligne avec ses copains car il n'y a rien d'autre à faire.	a. VRAI	C'est FAUX. <b>Vinz n'arrive pas à décrocher de ses écrans.</b> Il a manqué des occasions de rire, faire des rencontres, jouer... et <b>n'a aucun souvenir de ses vacances.</b>
	<b>b. FAUX</b>	Oui c'est FAUX. <b>Vinz n'arrive pas à décrocher de ses écrans.</b> Il a manqué des occasions de rire, faire des rencontres, jouer... et <b>n'a aucun souvenir de ses vacances.</b>
3. Passer tout son temps libre sur des écrans c'est :	a. Normal ! Tous les jeunes de mon âge font ça	Cela peut arriver d'être absorbé par une activité qui nous passionne. Surtout que <b>les écrans</b> captent l'attention et <b>nous font perdre la notion du temps.</b> Mais <b>savoir se déconnecter est important</b> pour ne pas passer à côté d'autres activités passionnantes !
	<b>b. Trop, c'est trop ! Il faut aussi se déconnecter parfois</b>	Oui, quand on passe tout son temps sur les écrans, on risque de passer à côté de bons moments ou d'autres activités passionnantes. Surtout que les écrans captent l'attention et <b>nous font perdre la notion du temps.</b>
	c. Tant qu'on ne fait pas que des jeux vidéo ça va	Quelle que soit l'activité numérique, passer tout son temps sur un écran risque de nous faire passer à côté d'autres activités passionnantes. <b>C'est important de savoir se déconnecter !</b>
4. De quelle activité numérique aurais-tu le plus de mal à te passer ?	a. Les jeux vidéos	Il y a tellement de jeux différents et passionnants. L'important est de <b>laisser aussi de la place pour d'autres activités, en dehors de l'écran.</b> Et se rappeler que les jeux vidéos se partagent aussi en famille ou avec les copains !

	b. Les discussions en ligne avec les copains	Le numérique est bien pratique pour garder le contact avec ses amis. Mais si tu passes l'après-midi avec eux, <b>tu pourras discuter et aussi...jouer, faire du sport, rigoler!</b>
	c. Regarder des vidéos	Sur Internet, plein de gens partagent les mêmes passions que toi en vidéo. Mais une sortie cinéma est aussi un bon prétexte pour se retrouver avec des amis, manger une glace ensemble... pour <b>combinaer l'écran avec d'autres activités.</b>
5. Pour bien t'endormir, sais-tu combien de temps avant de te coucher tu devrais arrêter les écrans ? (QCU)	a. 30min	<b>1h30.</b> La lumière bleue présente dans la lumière naturelle nous aide à réguler notre horloge biologique. Mais quand vient <b>le soir, la lumière bleue présente dans les écrans</b> perturbe cette horloge et peut <b>t'empêcher de dormir.</b> Pour passer une bonne nuit <b>tu devrais éteindre les écrans au moins 1h30 avant de te coucher.</b>
	b. 1h	
	c. <b>1h30</b>	

## ÉTAPE 4 : JE M'ENTRAÎNE

### Objectifs de l'étape

Une activité interactive pour vérifier que l'enfant peut réinvestir ses connaissances sur l'importance d'équilibrer ses activités et les appliquer dans une situation concrète.

### Notion abordée

Organisation d'une après-midi équilibrée entre les activités numériques et les activités non-numériques

### Contenus de l'activité

Cette activité consiste à inviter les enfants à organiser une après-midi d'activités équilibrée, en glissant et déposant 3 activités parmi les choix proposés...

Carte	Retour sur ce choix
Faire une balade en vélo	Ça fait du bien de prendre l'air, invite des amis ce sera plus sympa !
Faire une partie de jeu vidéo	Si tu as envie de jouer aux jeux vidéos, partage cette activité à plusieurs et n'y passe pas la journée.
Aller à la médiathèque avec tes ami(e)s	Aller à la médiathèque est une bonne occasion de se retrouver et de partager des activités avec et sans écran.
Discuter en ligne avec tes copains	C'est chouette de pouvoir retrouver ses amis en ligne quand on ne les voit pas. Mais pas toute l'après-midi !
Regarder des vidéos sur Internet	Évite de regarder plusieurs vidéos d'affilées ! Et fais une pause 1h30 avant de te coucher.
Lire la dernière BD que tu as reçue	Profiter de l'après-midi au calme pour lire c'est une bonne idée mais pense aussi à t'aérer.
Jouer à un jeu de société avec tes frères et sœurs	Profite aussi de ton temps libre pour passer du temps avec ta famille.
Écouter de la musique dans ta chambre	Rester tranquille à écouter de la musique, c'est agréable, mais ne reste pas enfermé(e) toute l'après-midi.
Regarder une série à la télé	Un épisode de ta série préférée, ça va, mais pense à varier tes activités.

Faire des recherches sur Internet	C'est tentant d'explorer le Net mais fais-le plutôt avec tes parents pour être sûr de voir des contenus qui te sont adaptés.
Faire tes devoirs sur l'ordinateur	L'ordinateur est un aide précieuse pour faire des recherches ou présenter un travail. Mais pas pour tous tes devoirs !
Retrouver tes copains au parc	Se retrouver entre amis au parc est un bon moyen de discuter, mais aussi jouer, rigoler ensemble !

## ÉTAPE 5 : JE COMPRENDS

### Objectif de l'étape

Une BD interactive pour conclure la séquence et comprendre que la gestion de son temps d'écran est surtout une question d'équilibre.

### Notion abordée

Les écrans peuvent aussi servir à organiser une activité non numérique

### Contenu

Sam a compris qu'il y a autant d'activités passionnantes à faire avec ou sans écran. Mais Zoé semble toujours scotchée à son smartphone ! Heureusement, c'était pour prendre les entrées pour l'expo manga...

## ÉTAPE 6 : JE RETIENS

### Objectif de l'étape

4 cartes interactives pour retenir les principaux messages clés du parcours.

À l'issue du parcours les élèves gagnent leur badge de Maître du temps d'écran.

## Proposition d'activité de prolongement

### Objectif de l'étape

S'interroger et échanger sur son usage des écrans

### Activité

En binôme, les enfants doivent réaliser un questionnaire d'une dizaine de questions pour interroger son camarade sur son usage des écrans. Les questions doivent couvrir les principaux usages (jouer, regarder des vidéos, chercher des informations, écouter de la musique, etc.). Le questionnaire doit également aider à situer où, quand et à partir de quel périphérique (ordinateur, tablette, téléphone...) les enfants se connectent. Une fois les questionnaires réalisés, chacun interroge son binôme et note les réponses. Chaque élève peut ainsi prendre conscience du temps qu'il passe sur Internet, de ce qu'il y fait et partager son expérience.

## Pour aller plus loin

- **Les parcours numériques clés en main “Les écrans, les autres et moi”** pour aborder avec les élèves du cycle 2 au lycée leurs usages du numérique et des écrans et leur transmettre de bonnes pratiques.  
<https://www.saferinternet.fr/ressources-education/>
- **Le dossier Parentalité numérique du site Internet sans crainte**, le programme national de sensibilisation aux bons usages d’Internet : plein de conseils pour accompagner les jeunes dans leurs pratiques des écrans.  
<https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/parentalite-numerique>