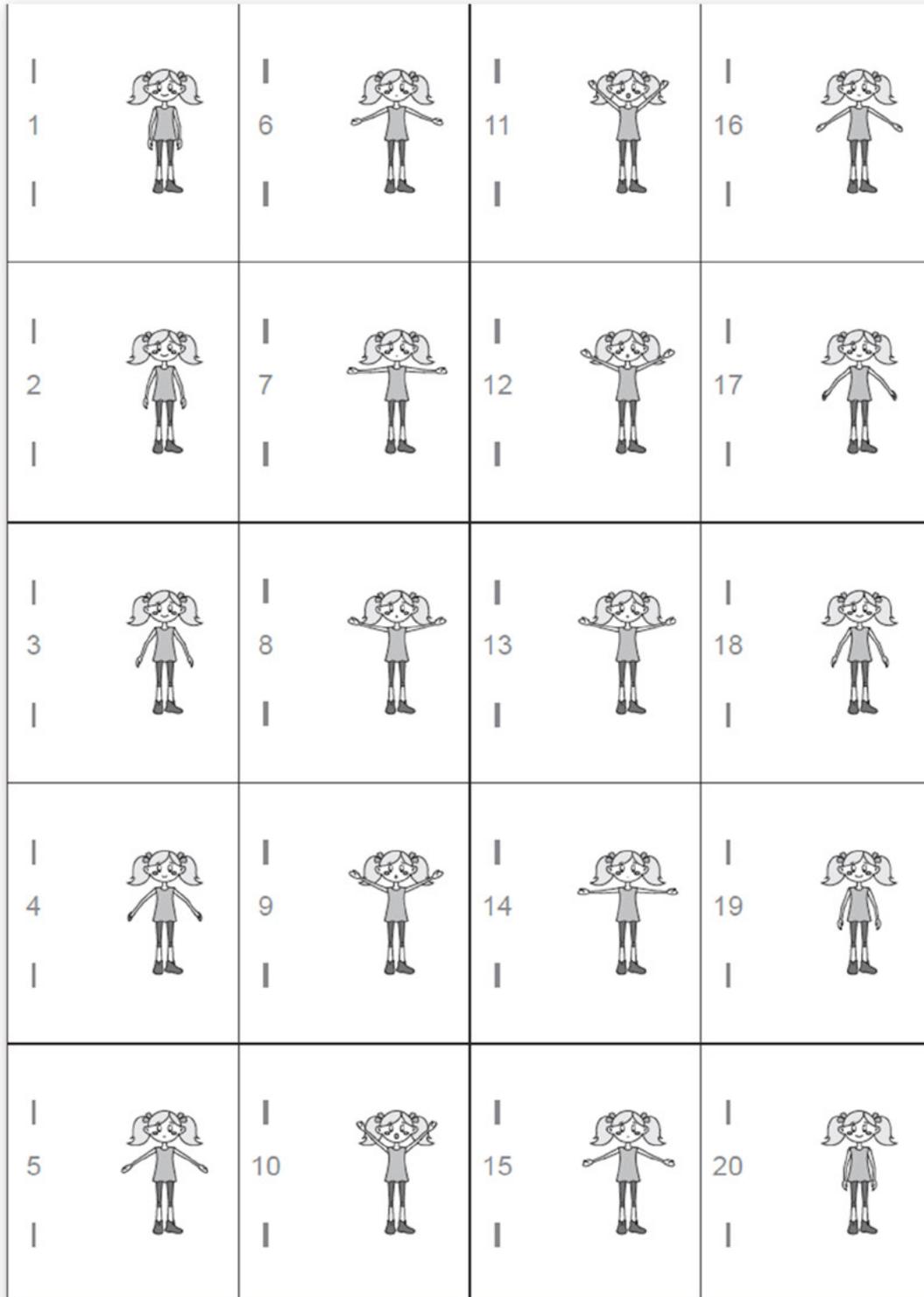


# APPRENDRE À APPRIVOISER LES ÉCRANS



## LE BON USAGE DES ÉCRANS.



Le folioscope est un livret de dessins qui, feuilleté rapidement, procure un effet d'animation. C'est l'ancêtre du cinéma et de la vidéo. Crée ton propre folioscope en découpant et reliant les feuillets en petit carnet. Découvre ton mini film en feuilletant rapidement ton folioscope.

## LE BON USAGE DES ÉCRANS

**Entre nous** - Cette activité propose de réfléchir à l'effet de l'usage des écrans sur la santé. Elle conduira à engager la discussion avec les élèves sur les avantages et inconvénients de l'usage des écrans. Elle invitera à réfléchir sur les temps et les moments d'utilisation des écrans. La séance s'appuie sur l'activité de [la main à la pâte](#).

**Entrée dans l'activité santé**

**Apprendre à reposer** les yeux. Tout en respirant calmement et régulièrement, chacun effectue de simples mouvements oculaires : il s'agit de regarder à droite, puis regarder à gauche, chaque fois le plus loin possible sur la droite ou sur la gauche, sans bouger la tête. Répéter une dizaine de fois l'exercice. Faire le même type d'exercice en regardant vers le haut puis vers le bas.

**Mobiliser** sa mobilité oculaire. Choisir un point ou un objet situé au loin (au bout de la pièce ou par la fenêtre). Observer ce point éloigné puis déplacer lentement le regard sur un objet tout près. Cet exercice permet de travailler l'adaptation visuelle en douceur.

**S'accommoder** à la luminosité. Ce dernier exercice fait travailler l'accommodation de la vue entre la clarté et l'obscurité. Il suffit de mettre nos yeux à l'abri de nos mains et rester ainsi, yeux ouverts, dans la pénombre, plusieurs minutes : cela permet aux yeux de se reposer de la lumière.

**L'activité de découverte****Crée ton propre folioscope**

- Expliquer la technique du folioscope. Au besoin projeter une [vidéo explicative](#).
- Distribuer aux élèves une photocopie du document (au moment du découpage bien laisser l'espace pour coller ou agraffer les feuillets).
- Les élèves sont invités à expliquer la sensation de mouvement alors que chaque image est fixe. Toutes les images, chacune un peu différente de la précédente, sont nécessaires pour observer le mouvement, il faut les mettre dans l'ordre et les faire défiler suffisamment rapidement.
- Aborder la question de la façon dont le cerveau perçoit les images animées sur les écrans. Il s'agit d'une illusion de mouvement lié à la rapidité de la succession des images et non d'un phénomène continu.
- Celle-ci n'est pas la seule, notre cerveau est sujet à de nombreuses illusions. On peut présenter des exemples d'[illusions](#) telles que travaillées dans cette classe de CM2.
- Il est possible de terminer la séance en soulignant que pour bien utiliser les écrans, il est nécessaire de comprendre leur effet sur le cerveau. Selon l'âge ou les caractéristiques personnelles, l'impact sera différent ainsi il est nécessaire d'adapter son comportement.

**Une activité complémentaire**

- Laisser les enfants créer leur propre [folioscope](#).
- Travailler sur l'expression « dessin animé » et la façon dont ils sont conçus.
- Enquête : Inventorier les écrans présents à son domicile. Estimer le temps passé devant des écrans sur une journée, semaine ou année, réaliser une affiche prévention « au lieu d'être seul devant un écran, moi je... » ou un slogan.

**Pour aller plus loin**

- Pour en savoir plus sur les [écrans et le développement de l'enfant](#).
- Un travail complet sur les [illusions d'optique](#).
- dépliant Déconnecte, mets tes baskets [Quel écran pour quel âge](#).

**Message pour les élèves**

Devant un écran, nous avons l'impression de voir des personnages en mouvement. Mais il s'agit en fait d'une succession rapide d'images fixes un peu différentes les unes des autres. En CE2, il est recommandé de ne pas dépasser 30 mn par jour devant un écran.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5