

ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX



« CHIFFRER » LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOTRE VIE ET LEURS EFFETS POSITIFS ET NÉGATIFS SUR NOTRE SANTÉ.



Émile et sa cousine Alice discutent.
Continuez la conversation.

Alice : Comme je rentre au collège ma mère m'a promis un smartphone !

Émile : Ouah la chance ! Moi mes parents ne veulent pas, parce qu'ils disent que cela va m'empêcher de travailler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelques chiffres.

**28 % des CM1-CM2
ont 1 portable**
dont 60% un
smartphone



**17 % des CM1-CM2
sur 1 réseau social**
Snapchat, Instagram...



CHIFFRES
CLES



**82 % des 6è -4è
ont 1 portable**
dont 83% un
smartphone



**38% des 6è, 78% des 4è
sur 1 réseau social**

« CHIFFRER » LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOTRE VIE ET LEURS EFFETS POSITIFS ET NÉGATIFS SUR NOTRE SANTÉ

Entre nous - Après avoir évalué l'emprise des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes, les élèves vont débattre, sous forme de jeu de rôle, des bénéfices et risques à les utiliser. Ils dégageront leur propre code de conduite. En jouant les scénarios écrits par eux, ils renforceront leur capacité d'expression et de gestion des émotions pour une meilleure estime d'eux-mêmes.



Entrée dans l'activité santé

Exercice d'étirement du dos soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.



L'activité de découverte

Émile et Alice

- Identifier la forme du texte (un dialogue sur un ton familier).
- Repérer les conventions de transcription d'un dialogue.
- Lire l'amorce du dialogue entre Alice et Émile.
- Le « jouer » à deux voix pour se familiariser avec le mode expressif.
- Discuter les sentiments éprouvés par les deux enfants.

Prolonger le dialogue

- Rechercher des arguments pour convaincre les parents d'Émile.
- Imaginer les réponses des parents. (L'enseignant note les propositions des élèves).

Quelques chiffres.

- Découvrir le document.
- Lire et interpréter les chiffres. Éventuellement les présenter sous forme d'un diagramme.
- Recueillir les réactions. Donner du sens à ces chiffres.



Une activité complémentaire

- Atelier d'écriture : Par petits groupes, les élèves se concertent pour établir et écrire un dialogue en s'aidant des propositions relevées au tableau. On peut rajouter des personnages. Les élèves jouent les scénarios qu'ils ont écrits.
- Fiche 191 – Écrans et attention.



Pour aller plus loin

Consulter le dossier thématique sur [l'usage des écrans](#) et [le baromètre numérique 2018](#).



Message pour les élèves

Les écrans sont des facilitateurs indispensables au quotidien dont nous ne pouvons plus nous passer. Nous pouvons néanmoins apprendre à avoir une utilisation raisonnée et raisonnable qui favorise les loisirs actifs pour toute la famille.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5