

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

À quoi servent les écrans à l'école?

Réponse possible

On peut apprendre à taper des textes, à jouer à des jeux éducatifs, à chercher des informations pour un exposé, à faire des exercices interactifs...

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Quelles activités manuelles peut-on faire au lieu d'utiliser les écrans?

Réponse possible

On peut dessiner, peindre, faire de la pâte à modeler, construire avec des Lego, fabriquer des objets en papier ou faire de la cuisine.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Pourquoi est-ce bien de jouer avec ses amis au lieu d'être seul devant un écran?

Réponse possible

Parce que cela permet de rigoler ensemble, de coopérer, de partager et de se faire des souvenirs. On apprend aussi à mieux vivre avec les autres.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Peux-tu donner un exemple d'un moment où un écran t'a aidé?

Réponse possible

Un écran m'a aidé à parler à ma famille, un écran m'a aidé à apprendre une chanson, un écran m'a aidé à me repérer...

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Comment les vidéos sur écran peuvent-elles nous apprendre des choses?

Réponse possible

Elles montrent des expériences, des documentaires, des histoires ou des explications en images, ce qui rend l'apprentissage plus facile à comprendre.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Est-ce qu'on peut lire sur un écran? Donne un exemple.

Réponse possible

Oui, on peut lire des livres numériques sur une tablette, comme par exemple un conte ou une bande dessinée.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Quels jeux éducatifs connais-tu que l'on peut utiliser sur un écran?

Réponse possible

On peut jouer à "logiciel éducatif", "Graphogame" ou "Lalilo" pour apprendre en s'amusant.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Pourquoi est-ce mieux de jouer à plusieurs aux jeux vidéo?

Réponse possible

Parce que c'est plus amusant, on peut s'entraider, se défier et apprendre à respecter les règles ensemble.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Comment la télévision peut-elle nous apprendre des choses?

Réponse possible

Elle diffuse des documentaires, des émissions scientifiques ou des dessins animés éducatifs.



LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Que peut-on apprendre grâce aux tutoriels sur internet?

Réponse possible

On peut apprendre à dessiner, cuisiner, réparer un objet, faire du bricolage ou même parler une autre langue.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

À quoi peut servir la calculatrice du téléphone ou de la montre?

Réponse possible

Elle sert à faire des calculs rapidement, comme additionner, soustraire ou multiplier.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Qu'est ce qu'on peut écrire avec un ordinateur?

Réponse possible

On peut écrire des histoires, des lettres, des exposés ou des poèmes.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Quels objets connectés peuvent nous donner des informations sur notre santé?

Réponse possible

Les montres connectées peuvent dire combien de pas on a faits, notre rythme cardiaque ou si on a bien dormi.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

À quoi servent les applications qu'on peut télécharger?

Réponse possible

Elles servent à apprendre, jouer, écouter de la musique, faire du sport ou discuter avec ses amis;

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Comment les écrans peuvent-ils nous aider à faire des recherches?

Réponse possible

On peut taper une question et trouver des réponses, des images, des vidéos ou des explications pour mieux comprendre un sujet.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Peut-on écouter de la musique avec un écran? Donne un exemple.

Réponse possible

Oui, par exemple sur YouTube ou Spotify, on peut écouter ses chansons préférées ou découvrir de nouveaux instruments.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Comment un écran peut il aider à rester en contact avec des proches?

Réponse possible

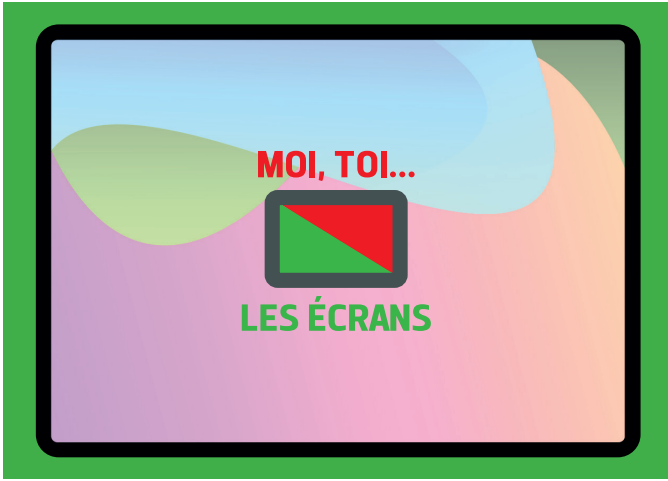
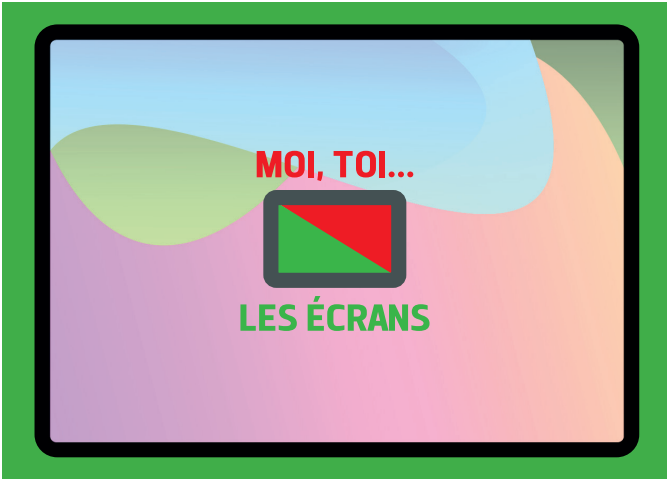
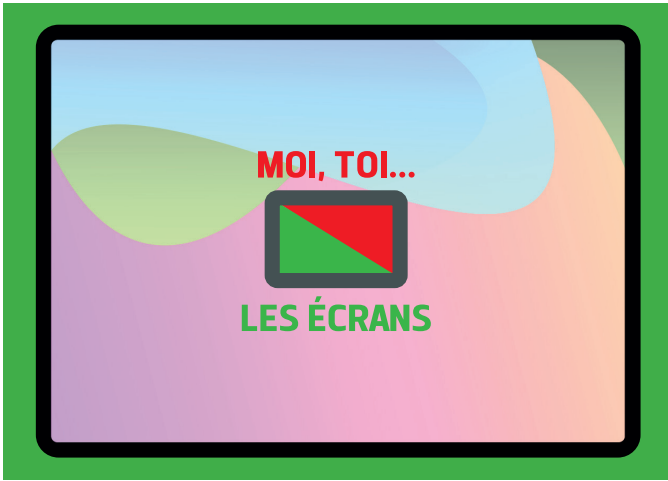
On peut envoyer des messages, faire des appels vidéo ou partager des photos avec sa famille ou ses amis qui habitent loin.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Quels métiers utilisent des écrans pour travailler?

Réponse possible

Les médecins, les enseignants, les graphistes, les architectes, les informaticiens ou les journalistes utilisent des écrans.



LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Quel est ton site ou ton application préférée pour apprendre quelque chose ? Pourquoi ?

Réponse possible

Par exemple, Lumni car il y a plein de vidéos intéressantes pour apprendre des choses sur l'école et la vie ou Maître Lucas.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Comment peut-on utiliser les écrans pour rester en forme ?

Réponse possible

On peut suivre des vidéos de gym, faire du yoga ou apprendre des danses.

LES BONS MOMENTS AVEC LES ÉCRANS

Peut-on apprendre en s'amusant avec un écran ? Donne un exemple.

Réponse possible

On peut taper une question et trouver des réponses, des images, des vidéos ou des explications pour mieux comprendre un sujet.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important de ne pas regarder d'écran juste avant de dormir ?

Réponse possible

La lumière bleue de l'écran peut empêcher de s'endormir correctement. On va mal dormir et on sera fatigué le lendemain à l'école.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peut ressentir ton corps si tu restes trop longtemps devant un écran ?

Réponse possible

On peut avoir mal aux yeux, au dos, ou même aux muscles. On peut aussi se sentir seul, triste, ou un peu anxieux.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il mieux de jouer dehors plutôt que de rester devant une tablette ?

Réponse possible

Jouer dehors à l'air frais, c'est bon pour le corps et la tête ! Cela permet de bouger et de faire du sport. On peut inventer des jeux avec nos amis et être créatifs.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu faire pour protéger tes yeux quand tu utilises un écran ?

Réponse possible

Pour protéger mes yeux, c'est important de faire des pauses souvent : je peux regarder au loin, cligner des yeux, ou même fermer les yeux un petit moment pour les reposer.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi faut-il éviter de manger en regardant la télévision ?

Réponse possible

Les repas, c'est un moment spécial pour parler avec sa famille. Si la télévision est allumée, on ne s'écoute plus, on ne se regarde plus. C'est important de profiter de ces moments pour échanger et discuter avec ceux que l'on aime.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que se passe t-il si tu passes beaucoup de temps devant un écran sans bouger?

Réponse possible

Si on reste comme des statues devant un écran, on va avoir mal au dos ou aux muscles. Notre corps a besoin de bouger pour être fort et en bonne santé.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Comment peux-tu savoir si tu as passé trop de temps devant un écran?

Réponse possible

Mon corps et ma tête peuvent envoyer des signes : se sentir fatigué, triste, ou même un peu énervé, avoir mal aux yeux ou au dos, oublier de faire ses devoirs ou de jouer dehors!

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important de parler avec ta famille pendant les repas sans écran?

Réponse possible

L'heure du repas est un moment important pour passer du temps avec sa famille discuter, rire partager ce qui s'est passé dans la journée avec papa et maman, mais aussi nos frères et soeurs. On renforce nos liens.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu faire pour ne pas être trop fatigué après avoir utilisé un écran?

Réponse possible

Pour ne pas être fatigué, je peux faire des pauses régulières quand je suis sur un écran. C'est comme quand on court, on a besoin de se reposer un peu.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il conseillé de ne pas avoir d'écran dans ta chambre?

Réponse possible

C'est mieux de ne pas avoir d'écrans dans sa chambre car c'est un endroit pour se reposer et dormir. Comme ça, on n'est pas tenté de regarder des vidéos ou de jouer la nuit. Le matin, on se réveille en pleine forme!

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Comment te sens-tu quand tu joues trop longtemps sur un écran?

Réponse possible

Quand on joue trop longtemps sur un écran, on peut se sentir fatigué, triste, ou même un peu énervé. Parfois, on peut aussi se sentir seul, même si on joue avec d'autres personnes en ligne.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu faire pour limiter ton temps d'écran chaque jour?

Réponse possible

On peut demander à nos parents de nous aider à faire un petit programme pour savoir quand j'ai le droit aux écrans. Je peux trouver avec eux d'autres activités amusantes.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important de faire des pauses quand tu utilises un écran?

Réponse possible

Faire des pauses, c'est important pour reposer ses yeux et son corps. Cela permet aussi au cerveau de se reposer un peu avant de se concentrer à nouveau.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu dire à un adulte si tu vois une image qui te fait peur sur un écran?

Réponse possible

Il faut en parler tout de suite à un adulte en qui on a confiance : les parents, le maître ou la maîtresse. Ils sont là pour nous aider et nous protéger!



LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi les écrans ne remplacent pas les jeux avec tes amis?

Réponse possible

Parce qu'avec mes amis, je fais de vrais jeux! On peut courir, sauter, se donner la main, se parler en vrai, et rigoler ensemble. Avec les écrans, on n'est pas ensemble pour de vrai.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu faire pour t'amuser sans utiliser d'écran?

Réponse possible

Il y a tellement d'idées! On peut jouer à des jeux de société (comme le jeu de l'oie sur les écrans), faire des dessins, lire des livres, jouer à des jeux de construction, jouer dehors au ballon, faire du vélo, ou même inventer une histoire avec des marionnettes.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important de bouger et de faire du sport même si tu aimes les écrans?

Réponse possible

Bouger et faire du sport rend notre corps fort et en pleine forme. Cela permet de ne pas avoir mal au dos ou aux muscles. Le sport et les écrans peuvent être amis, mais il faut un bon équilibre!

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Comment les écrans peuvent-ils t'empêcher de bien dormir?

Réponse possible

Quand on regarde des écrans le soir, surtout juste avant de dormir, la lumière bleue des écrans peut perturber notre sommeil. C'est comme si la lumière disait à votre cerveau « Reste éveillé! ». C'est donc plus difficile de s'endormir et de faire de bonnes nuits.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Que peux-tu faire si tu trouves que tu passes trop de temps devant un écran?

Réponse possible

Si je passe trop de temps devant un écran, je peux faire une pause et aller jouer dehors, ou faire une autre activité. Je peux aussi décider de limiter mon temps d'écran pour protéger mes yeux et ma santé.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important d'écouter les conseils des adultes sur l'utilisation des écrans?

Réponse possible

Les adultes nous donnent des conseils sur les écrans parce qu'ils veulent nous protéger des dangers et nous aider à les utiliser de la meilleure façon pour notre santé et pour bien grandir.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Comment peux-tu utiliser les écrans de façon utile et pas seulement pour jouer?

Réponse possible

On peut utiliser les écrans comme des outils pour apprendre des choses pour faire des recherches pour l'école, ou même pour parler avec de la famille ou des amis qui habitent loin.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Pourquoi est-il important de protéger tes informations personnelles quand tu es sur internet?

Réponse possible

Pour sa sécurité on ne donne jamais son nom de famille, son adresse ou son numéro de téléphone à des personnes que l'on ne connaît pas. C'est notre vie privée.

LES MOMENTS TROP D'ÉCRAN

Qu'est-ce que tu ressens quand tu fais d'autres jeux que sur un écran?

Réponse possible

Si on joue dehors, si on lit ou si on fait des activités créatives, on se sent joyeux et fier de ce qu'on a fait. Cela nous procure du plaisir et nous permet de nous sentir plus libre et détendu.



