

## Sommeil, écrans, concentration

Objectifs : Acquérir les bons réflexes pour une utilisation responsable des écrans.

Matériel : feuille A3 de couleur, petits bouts de papier numérotés de 1 à 3, petits bouts de papiers de couleur, 3 grandes feuilles blanches, feutres.

Niveaux : Cycle 3

### Présentation (10 min)

- Disposition : en rond par terre ou sur une chaise.
- Ma fonction : mon prénom, mes missions à l'ADOLEN
- Mise en place du cadre :
  - droit de partager son ressenti et de s'exprimer
  - devoir de lever la main pour que tout le monde puisse s'écouter
  - on ne juge pas une personne mais une réponse
  - chaque réponse apportée nous permettra d'enrichir nos connaissances
  - c'est ok de ne pas vouloir parler, écouter c'est aussi participer
- Temps : durant cette heure nous allons parler des écrans et de leur utilisation. Après cette heure, votre enseignant.e sera de nouveau avec vous.
- Tour des prénoms
- Jeu brise glace : débat mouvant

- Question 1 : Avant de dormir, dois-je éviter les écrans ?

*La lumière bleue issue des écrans empêche le cerveau à se reposer et nous empêche de dormir. Cette lumière favorise l'excitation et l'énervement.*

- Question 2 : est-ce grave de ne pas dormir assez ?

*Les enfants entre 6 et 12 ans doivent dormir en moyenne entre 9h et 11h par nuit. Dormir te permet de récupérer physique, mentalement et cela favorise ta croissance. Par exemple, lorsque tu dors, ton cerveau continue de travailler et il te permet de mémoriser.*

### Activité 1 : Observation d'une image (10min)

Matériel : image imprimée



- Que représente cette image ?
- Ressemble-t-elle à votre manière d'utiliser les écrans ?
- Ressemble-t-elle à la manière dont une personne de votre entourage utilise les écrans ?
- Que ressentez-vous en regardant cette image ?

### **Activité 2 : Questionnements (10min)**

*On note au tableau les réponses de chacun*

A votre avis, combien de temps passez-vous par jour devant les écrans ?

- Moins d'une heure
- Entre une et trois heures
- Plus de trois heures
- Autre

Quels écrans utilisez-vous le plus souvent ?

- La télévision
- Le téléphone
- La tablette
- La console de jeu
- L'ordinateur
- Autre

Qu'est-ce que vous y faites ?

- Vous regardez des programmes télé ? Lesquels ?
- Vous jouez à des jeux ? Lesquels ?
- Vous regardez des vidéos ? Lesquelles ?
- Vous vous baladez sur les réseaux sociaux ? Lesquels ?
- Vous faites vos devoirs ?

### **Activité 3 : Réflexion (20min)**

- Former des groupes d'élèves et leur proposer de formuler des idées et des nouvelles règles quant à l'usage des écrans.

Formation des groupes d'élèves : chacun vient piocher un papier avec les chiffres 1, 2 et 3. Les élèves ayant le numéro 1 = groupe 1, etc.

*Amorces :*

Usage : Les écrans c'est utile pour :

Temps : Les écrans au quotidien c'est pas plus de :

Lieu : Les écrans c'est dans certains endroits :

Heure : Les écrans c'est à certaines heures :

### **Activité 4 : Bon d'activités (5min)**

Matériel : feuille A3 + bouts de papier

- Chacun écrit sur un petit bout de papier une activité à réaliser seul ou à plusieurs sans écrans
- Collage des idées de chacun sur une feuille A3 de couleur

### **Conclusion (5min)**

- Bilan des idées principales

- *Mot de la fin* : inviter les élèves à terminer l'intervention par une phrase, un ressenti, un mot en lien avec ce qui a été vu.