

Fiche 6 : Que fait ton corps devant les écrans

Matériel

- Un tableau
- Silhouette en annexe 6.1
- Des stylos
- Des post-it
- Aide pour l'animateur annexe 6.2

Introduction :

Cette fiche propose aux participants de découvrir les différents types d'écrans qui les entourent et d'amorcer une réflexion quant à la présence et l'utilisation de ces derniers.

Objectifs :

- Constater les effets des écrans sur la santé physique et mentale
- Partager son vécu et faire le point sur sa pratique

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

Déroulé de l'animation :

🕒 20 min Temps 1 : Réflexion commune

Inviter les participants à réfléchir aux différents effets que peuvent avoir les écrans sur le corps.

L'animateur s'assure que tous les effets potentiels sont exprimés avec un brainstorming et dégage les effets en les inscrivant sur la silhouette (cf annexe).

🕒 20 min Temps 2 : Identifier les effets sur le corps

A partir de la silhouette au tableau, les participants choisissent parmi les effets listés ceux qui les interpellent le plus et en discutent.





🕒 20 min Temps 3 : Prévenir les risques

L'animateur, en fonction des effets recensés, échange avec les participants sur des solutions envisageables : il s'inspire des conseils donnés en annexe.



Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
- L'ARBRADI : Outil de réflexion et d'expression collective
- Notice pour réaliser une carte mentale (réseau Canopé)

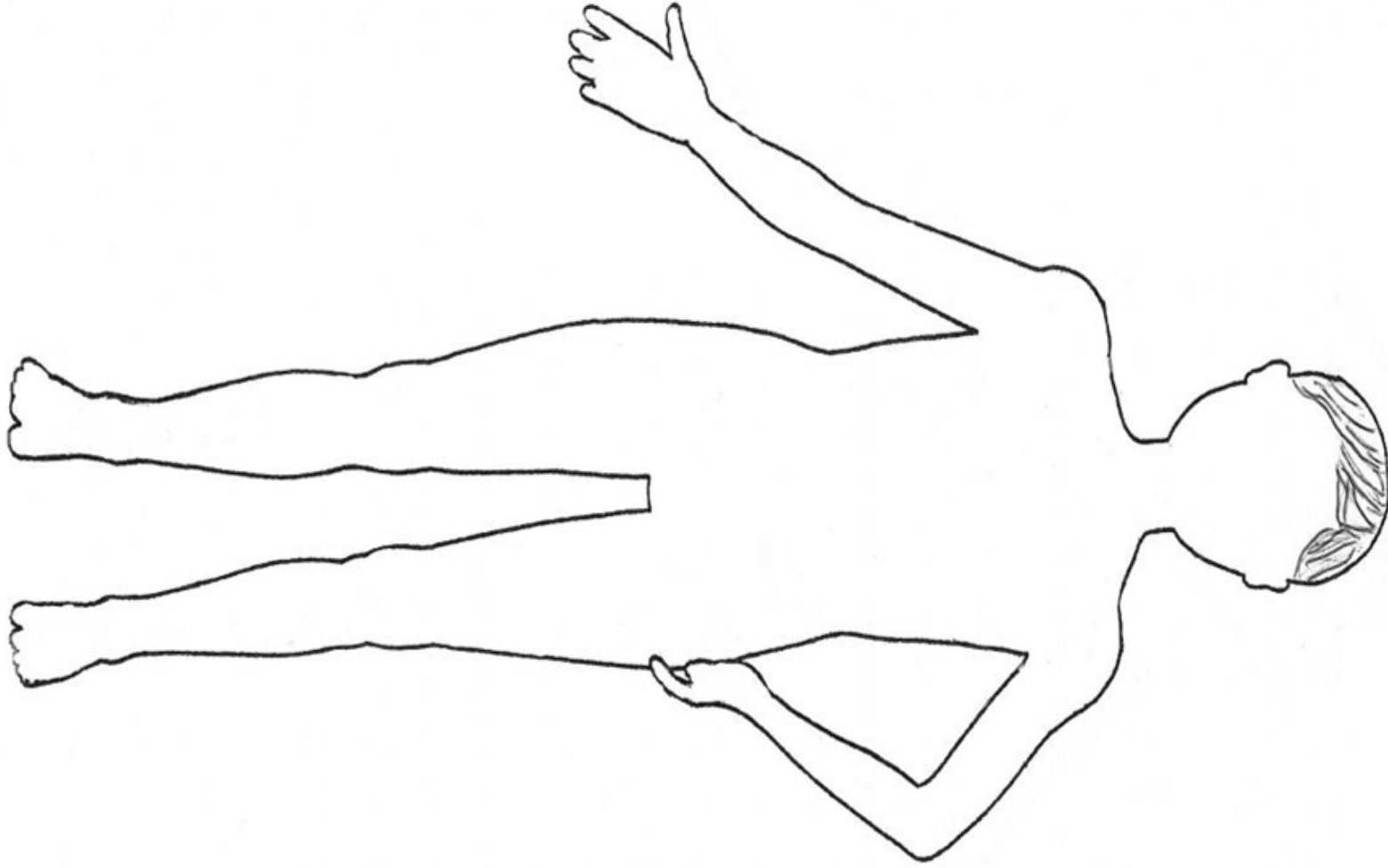
Activité courte	Activité longue
 7-9 ans	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	
 Savoir résoudre des problèmes	

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 6.1 : Que fait ton corps devant les écrans



Silhouette pour identifier les effets sur le corps

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 6.2 : Que fait ton corps devant les écrans

	Effets sur le corps	Conseils
Cerveau	Attention Concertation Langage Communication Compétences pro sociales (interactions sociales)	Favoriser le développement cognitif en dehors des écrans Continuer les stimulations physiques Accompagner l'enfant devant l'écran Discuter avec l'enfant du contenu
Yeux	Fatigue visuelle Sécheresse oculaire	Bien placer son écran (face à soi, à bonne hauteur) Veiller à un éclairage suffisant Toujours porter ses lunettes Cligner souvent des yeux Une heure de vision de près suivie d'une heure de vision de loin
Sommeil	Manque de sommeil Difficulté à s'endormir Sommeil agité	Arrêter tout écran 1h à 1h30 avant de se coucher Bannir les écrans de la chambre Mettre des lunettes de protection (filtre la lumière bleue) Sortir à la lumière du jour Pratiquer une activité physique dans la journée
Sédentarité	Réduction de l'activité physique Augmentation de l'alimentation/grignotage	Aider à la gestion du temps passé devant les écrans
Dos, Nuque, Epaule	Mauvaise posture	Tenir son dos bien droit Avoir les pieds posés au sol Après 1h devant un écran, se lever et bouger
Oreilles	Perte d'audition Troubles auditifs Acouphènes Hyperacousie	Utiliser un casque plutôt que des oreillettes Limiter la durée d'utilisation des écouteurs ou casque à 45min par jour Régler le volume du casque à moitié Utiliser des bouchons d'oreille si son trop fort

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?