





## Fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Savoir résoudre des problèmes
	Savoir à prendre des décisions

### Matériel

- Mémo à imprimer en annexe 4 selon nombre de groupe

### Introduction :

Cette activité permettra de mettre en évidence les plaisirs que peuvent avoir les participants dans leur rapport aux écrans et aussi de leur faire prendre conscience des risques, afin de se questionner sur leur propre usage.

### Objectifs :

- Faire prendre conscience aux participants des risques et plaisirs liés à l'utilisation des écrans
- Proposer des solutions pour limiter les risques

### Techniques utilisées :

- Débat

### Déroulé de l'animation :

#### 10 min Temps 1 : Reconstituer les paires

Par petit groupe, les participants reconstituent les paires (une carte plaisir avec une carte risque).

#### 20 min Temps 2 : Discussion collective

A partir des cartes mémos-plaisirs et risques, questionner les participants :

- Avez-vous trouvé cela facile/difficile ?
- Êtes-vous d'accord ?
- En connaissez-vous d'autres ?
- Vous êtes-vous déjà retrouvés dans une des situations ?

#### 15 min Temps 3 : Solutions

Inviter les participants à réfléchir à des solutions pour chaque situation. Si besoin, s'aider des cartes "solutions".



### Pour aller plus loin :

- 3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir
- 4 pas
- Le bon usage des écrans

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

<b>PLAISIR</b> Je trouve tout facilement et rapidement sur internet	<b>RISQUE</b> Je tombe sur n'importe quoi
<b>PLAISIR</b> Je joue sur les écrans	<b>RISQUE</b> Je manque d'activité physique
<b>PLAISIR</b> Je me distrais avec les écrans	<b>RISQUE</b> Je manque de concentration
<b>PLAISIR</b> J'apprends grâce aux écrans (internet, jeux...)	<b>RISQUE</b> Je m'isole (seul face à l'écran)
<b>PLAISIR</b> Je partage un moment en famille autour de la télévision	<b>RISQUE</b> Je suis choqué en voyant un film qui n'est pas de mon âge
<b>PLAISIR</b> Je regarde un dessin animé avant d'aller me coucher	<b>RISQUE</b> Je ne trouve pas le sommeil et je me réveille la nuit

<b>SOLUTIONS</b> J'apprends à chercher, je développe mon esprit critique
<b>SOLUTIONS</b> J'alterne les écrans et les autres jeux (jeux de société, ballon, voiture, poupée...)
<b>SOLUTIONS</b> Je fais des pauses
<b>SOLUTIONS</b> Je me réunis pour jouer ensemble
<b>SOLUTIONS</b> J'échange avec ma famille sur la signalétique du CSA / J'exprime mes émotions sur ce que j'ai vu
<b>SOLUTIONS</b> J'éteins les écrans une heure avant d'aller me coucher

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

<p><b>PLAISIR</b></p> <p>Je joue à beaucoup de jeux en ligne</p>	<p><b>RISQUE</b></p> <p>Je dois payer pour jouer à certains jeux en ligne ou pour accéder à un niveau supérieur ou accessoire</p>
<p><b>PLAISIR</b></p> <p>Je passe du temps devant les écrans</p>	<p><b>RISQUE</b></p> <p>Je ne me rends plus compte du temps qui passe</p>
<p><b>PLAISIR</b></p> <p>Je joue et rencontre d'autres personnes</p>	<p><b>RISQUE</b></p> <p>Je joue et je rencontre des personnes mal intentionnées</p>
<p><b>PLAISIR</b></p> <p>Je regarde beaucoup les écrans</p>	<p><b>RISQUE</b></p> <p>J'ai mal aux yeux et je les abime</p>
<p><b>PLAISIR</b></p> <p>Je regarde la télévision en grignotant</p>	<p><b>RISQUE</b></p> <p>Je mange trop sans m'en rendre compte</p>

<p><b>SOLUTIONS</b></p> <p>J'en parle avec ma famille</p>
<p><b>SOLUTIONS</b></p> <p>Je regarde l'heure au début et à la fin pour me rendre compte du temps qui passe</p>
<p><b>SOLUTIONS</b></p> <p>J'évite de rentrer en contact avec des gens que je ne connais pas</p>
<p><b>SOLUTIONS</b></p> <p>Je veille à avoir une distance suffisante entre moi et l'écran et être bien installé face à mon écran</p>
<p><b>SOLUTIONS</b></p> <p>J'évite de grignoter ou je prends une petite quantité</p>

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?