

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 activité permettra 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.

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



Pour aller plus loin :

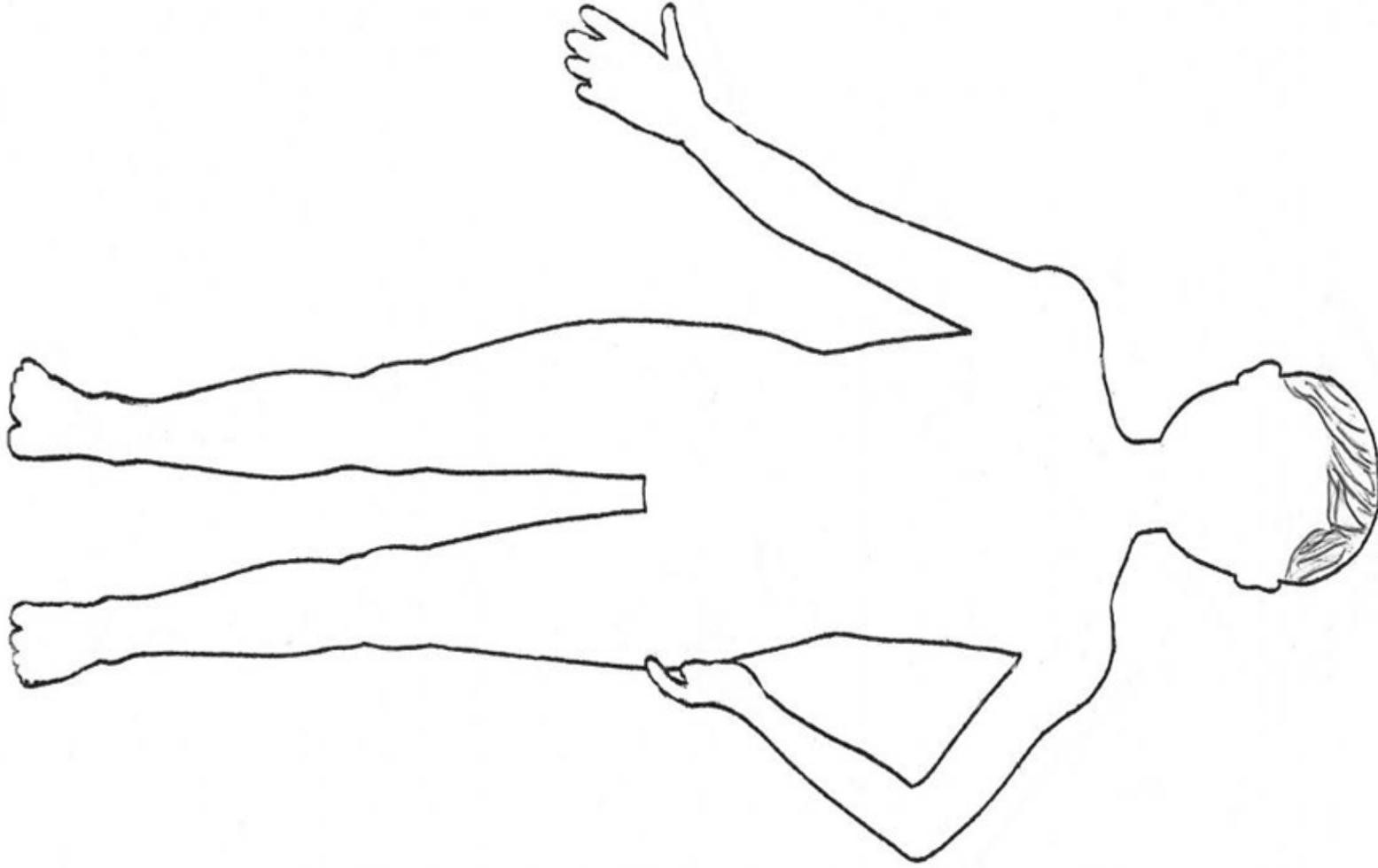
- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
- L'ARBRADI : Outil de réflexion et d'expression collective
- Notice pour réaliser une carte mentale (réseau Canopé)

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

C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Annexe fiche 6.2 : Que fait ton corps devant les écrans

| | Effets sur le corps | Conseils |
|---------------------------|--|--|
| Cerveau | <ul style="list-style-type: none"> Attention Concentration Langage Communication Compétences pro-sociales (interactions sociales) | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> Fatigue visuelle Sécheresse oculaire | <ul style="list-style-type: none"> Bien placer son écran (face à soi, à bonne hauteur) Veiller à un éclairage suffisant Toujours porter ses lunettes Cliner souvent des yeux Une heure de vision de près suivie d'une heure de vision de loin |
| Sommeil | <ul style="list-style-type: none"> Manque de sommeil Difficulté à s'endormir Sommeil agité | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> Réduction de l'activité physique Augmentation de l'alimentation/grignotage | <ul style="list-style-type: none"> Aider à la gestion du temps passé devant les écrans |
| Dos, Nuque, Epaule | <ul style="list-style-type: none"> Mauvaise posture | <ul style="list-style-type: none"> Tenir son dos bien droit Avoir les pieds posés au sol Après 1h devant un écran, se lever et bouger |
| Oreilles | <ul style="list-style-type: none"> Perte d'audition Troubles auditifs Acouphènes Hyperacousie | <ul style="list-style-type: none"> 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 ?