

## Fiche 3 : J'peux pas j'ai écran(s)

### Matériel

- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos
- Fiche d'accompagnement

### 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 :

- Connaître les écrans qui nous entourent et leurs usages
- Faire générer des idées sur le thème donné
- Définir les termes usuels autour de la thématique
- Travailler les représentations autour des écrans

### Techniques utilisées :

- Métaplan
- Débat
- Carte mentale

### Déroulé de l'animation :

L'animateur propose une ou plusieurs questions à traiter :

- « Quels sont les différents types d'écrans ? »
- « Quelle utilisation faites-vous des écrans ? »
- « Donnez nous une définition du mot écran »
- « Nommer un type d'écran et un usage associé »

#### 10 min Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées

L'animateur propose aux participants d'écrire leurs idées sur un post-it. Une idée par post-it, tout en limitant la durée de recherche.

#### 15 min Temps 2 : Restitution

L'animateur demande aux participants d'afficher leurs post-it et d'expliquer leurs idées.

#### 15 min Temps 3 : Exploitation des idées


Le groupe classe les idées affichées au tableau. Il reformule ou précise les idées floues ou peu claires. Le but étant de regrouper les idées strictement identiques pour en dégager des thèmes pour les prochaines séances.

À la fin, les résultats peuvent être résumés, par exemple, dans un tableau, un schéma ou une carte mentale.



### Pour aller plus loin :

- Techniques d'animations en promotion de la santé
- L'ARBRADI : Outil de réflexion et d'expression collectives
- Notice pour réaliser une carte mentale (réseau Canopé)

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Fiche d'accompagnement : J'peux pas j'ai écran(s)

### Qu'est ce qu'un écran?

Un écran est un dispositif visuel qui permet de voir sans être vu, en masquant son propre interface pour ne laisser apparaître que les contenus affichés tels que les images, textes et vidéos. Il se caractérise par une surface limitée et encadrée qui influence la visibilité et la lisibilité des contenus. Les différents types d'écrans incluent les ordinateurs, les téléviseurs, les tablettes, les consoles de jeux, les téléphones, etc.

### Les risques liés à l'utilisation excessive des écrans

les écrans ne sont pas de simples divertissements, mais des dispositifs captivants pouvant entraîner divers problèmes, notamment le retard d'apprentissage, la diminution de la concentration, des troubles du sommeil, des problèmes oculaires, une prise de poids et des difficultés scolaires. En 2018, l'OMS a reconnu le trouble lié aux jeux vidéo, soulignant ainsi les conséquences sérieuses de leur utilisation excessive.

Les sites internet et les réseaux sociaux exploitent les mécanismes du cerveau pour capter et retenir l'attention, souvent à des fins commerciales, en jouant sur le lien entre plaisir et récompense. Une étude a montré que l'obtention de "likes" sur Facebook libère de la dopamine, une hormone associée au plaisir et à l'addiction. Il est donc crucial d'utiliser les écrans de manière responsable pour préserver notre santé.

### Comment les utiliser de façon appropriée ?

Pour éviter un usage nocif des écrans, il est recommandé de suivre ces mesures :

1. Retirer les écrans des chambres à coucher.
2. Éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher pour favoriser un sommeil de qualité.
3. Établir un planning d'utilisation des écrans en définissant le temps, le lieu et le rythme d'utilisation. Il est recommandé de consacrer du temps à d'autres activités, notamment en passant au moins deux heures par jour à l'extérieur pour des activités physiques comme le vélo.
4. Être attentif aux signes d'alerte indiquant un usage problématique des écrans, tels que la somnolence, l'isolement, la baisse des performances scolaires, le fait de manger seul, les troubles anxieux, la violence et l'agressivité. Il est également important de rester vigilant face à l'apparition de symptômes comme la fatigue visuelle et les maux de tête.
5. Demander de l'aide si l'on se sent dépassé en contactant des ressources spécialisées telles que NetEcoute.fr ou e-enfance.org au 3018, un numéro vert national destiné aux enfants et adolescents victimes de violences numériques comme le cyberharcèlement.

Source : « Avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans », Haut Conseil de la santé publique, 12 décembre 2019