

TELUS Averti®

La littératie numérique
dans votre classe.



Plan de cours : Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS Averti

Niveaux scolaires : De la 3e à la 5e secondaire

Durée : 15 minutes d'instructions en classe, défi de 24 heures,
30 minutes d'écriture dans un journal de réflexion

Aperçu :

Saviez-vous que les adolescents passent en moyenne sept heures par jour devant un écran? En raison de toutes les nouvelles offres d'apprentissage virtuel découlant de la pandémie, les élèves passent de plus en plus de temps devant un écran, mais il est important pour leur santé mentale et physique de tout fermer pour prendre une pause. Pour ce défi, les élèves sont encouragés à passer 24 heures sans technologie afin de les aider à développer et à entretenir une relation saine avec la technologie. Après le défi, les élèves seront invités à réfléchir aux bienfaits de prendre une pause de la technologie dans un journal de réflexion.

Objectifs de formation

Dans cette leçon, les élèves pourront :

- Avoir une nouvelle perspective sur leurs habitudes technologiques actuelles
- Réfléchir aux bienfaits de réduire leur utilisation de la technologie
- Apprendre des trucs pour développer et entretenir une relation saine avec la technologie

Préparation et matériel

- Faites jouer les vidéos suivantes :
 - [TELUS | Quelle est ta relation avec la technologie?](#) (en anglais seulement)
 - [TELUS | Relevez le Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS Averti](#) (en anglais seulement)
- Copies imprimées et numériques de la feuille d'exercice du journal du Défi Zéro Techno 24 h (une par élève)

Procédure

Faites jouer la vidéo suivante : [TELUS | Quelle est ta relation avec la technologie?](#) (en anglais seulement).

Ensuite, posez les questions suivantes aux élèves.
L'objectif est d'aider les élèves à commencer à réfléchir à leurs habitudes technologiques actuelles.

- Selon toi, combien de temps passes-tu devant un écran chaque jour en moyenne?
- Dans quel but utilises-tu la technologie?
- Pouvez-vous me donner des exemples des avantages de la technologie?
- Pouvez-vous me donner des exemples des inconvénients de la technologie?

Faites jouer la vidéo [TELUS | Relevez le Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS Averti.](#)
(en anglais seulement).

Ensuite, mettez les élèves au défi de relever le Défi Zéro Techno 24 h. Les élèves auront une semaine pour relever le défi et seront encouragés à choisir une journée où ils n'ont pas à passer du temps devant un écran pour l'école ou d'autres engagements, comme le samedi ou le dimanche, afin d'assurer leur réussite.

Avant l'assignation du défi, envoyez une copie de la feuille d'exercice du journal du Défi Zéro Techno 24 h à chaque élève. Une fois que toute la classe aura relevé le défi, discutez en groupe des principales conclusions tirées de l'expérience.

Au cours de votre discussion, vous voudrez peut-être aborder la pandémie mondiale de COVID-19 et ses répercussions sur le temps que nous passons devant un écran en tant que société. Demandez aux élèves de réfléchir aux points suivants : la façon dont la technologie nous a aidés (ou nui) dans notre réponse à la pandémie et ce que nous pouvons mettre en place en plus des pauses occasionnelles pour nous assurer d'entretenir une relation saine avec la technologie dans notre monde de plus en plus connecté et virtuel.

Journal du Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS

Félicitations, vous avez terminé! Tu as réussi le Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS Averti. Réfléchis à ton expérience en répondant aux questions suivantes :

Sur une échelle de 1 à 5, 5 étant très difficile et 1 étant très facile, comment as-tu trouvé l'expérience de passer 24 heures sans technologie?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Quels sont les trois plus importants défis auxquels tu as fait face?

Nomme trois bienfaits que tu tires de cette expérience?

Crois-tu que tu changeras tes habitudes technologiques après cette expérience?
Si oui, de quelle façon?

Prendrais-tu une pause de technologie semblable à nouveau?

Qui mets-tu au défi de relever le Défi Zéro Techno 24 heures de TELUS Averti?
Pourquoi?

