



## Trouver l'équilibre : comprendre le bien-être numérique et le temps d'écran.

Les jeunes utilisent des appareils numériques tout au long de la journée pour apprendre, se divertir et socialiser. Bien que la technologie offre de nombreux avantages, les élèves ne reconnaissent pas toujours comment l'utilisation de leur écran influe sur leur humeur, leur concentration, leur sommeil et leurs relations.

Beaucoup de conversations sur le temps d'écran se concentrent uniquement sur la quantité de temps passé en ligne, plutôt que sur la façon dont ce temps est utilisé. Certaines activités numériques peuvent aider les élèves à se sentir connectés et engagés, tandis que d'autres peuvent les laisser distraits, fatigués ou dépassés.

Cette leçon présente aux élèves le concept du bien-être numérique, les aidant à réfléchir à la façon dont les différents types d'utilisation de l'écran les touchent. Les élèves exploreront l'idée de l'équilibre, évalueront leurs propres habitudes et développeront des stratégies pour bâtir des routines d'écran plus saines et plus intentionnelles.

### De la 6<sup>e</sup> année à la 3<sup>e</sup> secondaire

#### Objectifs d'apprentissage :

- Réfléchir à leur utilisation personnelle des écrans et à leurs habitudes
- Comprendre comment le temps d'écran peut influencer sur l'humeur, la concentration et le sommeil
- Distinguer les différents types d'utilisation des écrans (active ou passive)
- Reconnaître les signes d'habitudes numériques équilibrées et déséquilibrées
- Développer des stratégies pour améliorer le bien-être numérique
- Reconnaître l'importance de l'équilibre entre les activités en ligne et hors ligne

#### Préparation et matériel :

- Préparer les sujets de discussion
- Préparer la distribution du document : *Une journée dans ma vie numérique*
- Préparer l'exercice : *Mon plan de bien-être numérique*
- Préparer un tableau blanc ou tableau à feuilles

## Introduction – 5 minutes

1. Commencez en demandant aux élèves :

- Combien de temps pensez-vous passer devant un écran au cours d'une journée type?
- Pensez-vous que tout le temps d'écran a la même valeur?

2. Laissez les élèves discuter brièvement.

3. Expliquez :

- Le temps d'écran ne se résume pas à la durée, il s'agit aussi de la façon dont cela vous fait sentir et de la place que cela occupe dans votre journée
- Présentez le concept clé selon lequel le bien-être numérique est synonyme d'équilibre
- Utiliser les écrans d'une manière qui favorise votre santé, votre concentration et vos relations

### Discussion en classe : types de temps d'écran – 10 à 15 minutes

1. Créez deux colonnes au tableau :

- Me fait me sentir bien
- Ne me fait pas me sentir bien

2. Demandez aux élèves de suggérer des exemples de types de temps d'écran. Quelques idées pour orienter la discussion :

- Envoyer des messages à des amis
- Regarder des vidéos
- Jouer à des jeux vidéo
- Apprendre quelque chose de nouveau en ligne
- Filmer une vidéo

3. Demandez aux élèves : Une activité peut-elle figurer dans les deux colonnes? Pourquoi?

Orientez-les pour qu'ils comprennent que le temps et l'intention comptent, et que tout le temps d'écran n'a pas la même valeur.

## Activité : Une journée dans ma vie numérique – 15 minutes

1. Les élèves seront en mesure de :

- Réfléchir à une journée type
- Déterminer quand ils utilisent un écran
- Réfléchir à ce que chaque activité leur fait ressentir

2. Après l'activité, poursuivez avec une discussion dirigée. Demandez aux élèves :

- Quand utilisez-vous le plus les écrans?
- Quelles activités semblent positives ou utiles?
- Quelles activités semblent épuisantes ou distrayantes?

### Discussion en classe : qu'est-ce qui influe sur l'équilibre numérique – 5 to 10 minutes

Une fois que les élèves ont terminé l'activité sur l'équilibre, il est temps de discuter de la façon dont la technologie est conçue pour retenir notre attention, et qu'en être conscient les aide à faire de meilleurs choix.

Demandez aux élèves :

1. Qu'est-ce qui rend difficile l'équilibre du temps d'écran? Quelques idées à présenter :

- Notifications
- Lecture automatique
- Habitudes
- Ennui

2. Qu'est-ce qui vous aide à faire une pause?

## Discussion de conclusion – 5 à 10 minutes

Demandez les élèves :

- Nommez uneQuelle est la chose que vous avez apprise sur vos habitudes numériques aujourd'hui?
- Quel changement pourriez-vous essayer pour avoir un meilleur équilibre?

Soulignez que le bien-être numérique est une question de sensibilisation et d'équilibre, et qu'il n'est pas question d'éviter complètement les écrans.

### Exercice : Mon plan de bien-être numérique

1. Demandez aux élèves de choisir deux habitudes numériques et d'écrire :

- Quelle est l'habitude?
- Quel effet ce changement a-t-il sur moi?
- Quel changement pourrait améliorer l'équilibre?
- Quelle stratégie vais-je essayer?

2. Demandez aux élèves d'écrire :

- Une habitude que je veux changer
- Une stratégie que je vais essayer
- Pourquoi est-ce important?

# Une journée dans ma vie numérique

Les écrans font partie de votre vie quotidienne. Vous les utilisez pour apprendre, communiquer et vous amuser. Mais tout ce temps d'écran n'a pas forcément la même valeur. Cette activité vous aidera à réfléchir à la façon dont vous utilisez les écrans et à ce qu'ils vous font ressentir.

## Partie 1 : Ma journée

Pensez à une journée type. Notez quand vous utilisez des écrans et ce que vous faites.

Matin (de 6 h à midi) :

Après-midi (de midi à 17 h) :

Soirée (de 17 h à 21 h) :

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

## Partie 2 : Qu'en pensez-vous?

Pensez à votre utilisation des écrans. Comment ces activités vous font-elles sentir?

Activités qui me font sentir **bien** :

---

---

Activités qui me font sentir **fatigué ou distrait** :

---

---

## Partie 3 : Modèles

Quand est-ce que j'utilise le plus les écrans?

---

---

Est-ce que je me sens équilibré? Pourquoi ou pourquoi pas?

---

---