



Une initiative visant à **diminuer le temps d'écran** à des fins récréatives et à augmenter le niveau d'activité des élèves.

---

## GUIDE DE L'ENSEIGNANT



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

## Remerciements

Le programme *Screen Smart* développé pour les élèves du primaire est une initiative de la *Childhood Obesity Foundation* (Colombie-Britannique).

[www.childhoodobesityfoundation.ca](http://www.childhoodobesityfoundation.ca).

L'adaptation et la production de ce document ont été rendues possibles grâce à une contribution financière de Santé Canada, par l'intermédiaire du *Partenariat canadien contre le cancer*, de l'*Agence de la santé publique du Canada* et de la *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC*.

Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles des bailleurs de fonds du projet.

Nous tenons à remercier *Screen Smart Revelstoke* ([www.screensmart.ca](http://www.screensmart.ca)) pour sa contribution au contenu du programme ainsi que le partage du titre (*Screen Smart*) de ce programme.

## Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Personnes-ressources

### Direction du projet

Francine Forget Marin, Dt.P., MBA, Directrice, Affaires santé et Recherche

### Coordination du projet

Emmanuelle Dumoulin, Dt.P., Chargée de projet, Prévention/Promotion de la santé

### Coordination à la production

Serge Breton, Directeur, Marketing et Communications  
Danielle Trudeau, Coordonnatrice, matériel imprimé et promotionnel

### Traduction

Suzanne Abboud

### Révision linguistique

Annie Marceau  
Eve-Marie Grenier

### Conception et production

Picacom

### Comité d'experts

Jacques Brodeur, consultant, formateur et conférencier (EDUPAX)  
Christine Lord, conseillère en promotion de la santé, KINO Québec et DSP de Montréal  
Rébecca Dumoulin, enseignante à l'éducation préscolaire et enseignement primaire  
Vincent Bouchard, éducateur physique  
Marie-Christine Morin, Dt.P., chargée de projets, Prévention/Promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC  
Christine Gilbert, B. Sc., kinésiologue, Chargée de projets, Prévention/Promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Nous tenons également à remercier Rébecca Dumoulin pour sa participation à l'adaptation et à l'amélioration du contenu du programme suite au projet pilote ainsi que Geneviève Delorme, enseignante à l'éducation préscolaire et enseignement primaire pour sa précieuse collaboration dans le cadre de l'adaptation du programme.

*L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et d'alléger le texte. Elle n'a aucune intention discriminatoire.*



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Section 1 - Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Section 2 - Sois futé, écran fermé! – Options .....</b>	<b>9</b>
Le Défi <i>Sois futé, écran fermé!</i> (école) .....	9
Les activités du programme <i>Sois futé, écran fermé!</i> (classes) .....	12
<b>Section 3 - Maternelle, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année .....</b>	<b>17</b>
Démarrage rapide .....	15
Guide de l'enseignant .....	17
<b>Section 4 - 4<sup>e</sup> année .....</b>	<b>36</b>
Démarrage rapide .....	33
Guide de l'enseignant (passeport) .....	36
<b>Section 5 - 5<sup>e</sup> année .....</b>	<b>60</b>
Démarrage rapide .....	57
Cahier d'exercices des élèves .....	60
Guide de l'enseignant .....	74
<b>Section 6 - 6<sup>e</sup> année .....</b>	<b>93</b>
Démarrage rapide .....	90
Cahier d'exercices des élèves .....	93
Guide de l'enseignant .....	104
<b>Section 7 - Annexes .....</b>	<b>121</b>
1. Glossaire des termes utilisés .....	122
2. Pictogrammes et légende illustrant les domaines d'apprentissage .....	123
3. Exemple d'un calendrier des activités (Défi école) .....	124
4. Lettre d'information aux parents (Défi école) .....	125
5. Passons à l'action : des idées à mettre en pratique (Défi école) .....	126
6. Pourquoi fermer son écran? (Défi école) .....	127
7. Affiche annonçant le Défi (Défi école) .....	129
8. Graphique <i>Mode de vie</i> (Feuille de travail à compléter par l'élève) .....	130
9. Graphique <i>Mode de vie</i> (Directives à l'enseignant) .....	131
10. Journal de l'élève (Défi école) .....	134
11. Journal de classe et graphique de l'école (exemples) (Défi école) .....	135
12. Certificats <i>Sois futé, écran fermé!</i> (Défi école) .....	136
13. Graphiques <i>Mode de vie</i> .....	137
14. Lettre d'information aux parents .....	140
15. Informations générales (Défi école) .....	142
16. Avis aux parents (à faire paraître dans les communiqués de l'école) .....	144
17. Suivi de la semaine <i>Sois futé, écran fermé!</i> (Défi école) .....	146
18. Références .....	147

## Section 1 - Introduction

### Le temps d'écran, un enjeu important

Jamais auparavant les élèves n'ont eu accès à une telle abondance de connaissances en seulement quelques clics. Les possibilités qu'offre Internet à des fins éducatives et communicatives sont infinies. Mais pour que ces informations soient utilisées à bon escient et que les enfants bénéficient des sources fiables et des innombrables possibilités qu'offre Internet, nous croyons qu'ils doivent développer, certes, des habiletés techniques, mais avant tout, un esprit critique. Si les technologies en tant qu'outils d'apprentissage sont pleines de promesses, une utilisation excessive en tant qu'outils de divertissement peut avoir des effets négatifs sur les enfants.

Les ordinateurs, la télévision, les lecteurs DVD, les téléphones cellulaires et autres dispositifs électroniques portables sont des écrans largement utilisés par les enfants. Toutefois, regarder la télévision et jouer à des jeux vidéo sont des activités sédentaires, et même si quelques-uns d'entre eux requièrent un certain nombre de mouvements corporels, l'effort physique exigé par les jeux vidéos les plus actifs n'est pas suffisant pour procurer aux enfants des bienfaits au niveau de la santé. L'annexe 1 contient un glossaire des termes d'écran utilisés dans le présent Guide.

Il existe un lien direct entre un excès de temps libre passé devant un écran (à des fins récréatives) et les résultats scolaires<sup>1</sup>. Selon Statistique Canada, les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran sont 2 fois plus à risque de surpoids ou d'obésité que ceux qui s'en tiennent à 1 heure ou moins par jour<sup>2</sup>.

### En quoi consiste le programme *Sois futé, écran fermé!?*

Le programme *Sois futé, écran fermé!* vise à sensibiliser les enfants et les membres de leur famille au temps qu'ils passent devant leurs écrans. De plus, le programme enseigne aux enfants d'âge scolaire à gérer leur temps d'écran et les encourage à faire des choix d'activités récréatives saines. La réduction du temps d'écran à des fins récréatives comporte de nombreux bénéfices, de l'amélioration de la santé et du bien-être jusqu'à de meilleurs résultats scolaires.

Plusieurs facteurs contribuent à la santé des enfants. *Sois futé, écran fermé!* s'intéresse particulièrement aux aspects suivants :

- Les collations et les boissons sucrées consommées devant un écran
- L'influence de la publicité sur les jeunes téléspectateurs
- Les effets des communications électroniques sur le développement social des jeunes

#### Références

1 Pagani et al (2010). <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/abstract/164/5/425>; Hancox et al (2005). <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/abstract/159/7/614>; Swing et al (2010). <http://www.pediatrics.org>

2 Statistique Canada, Margot Shields, Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, *L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada*, 2005, p.5



## L'approche *Sois futé, écran fermé!*

*Sois futé, écran fermé!* encourage les élèves à gérer le temps qu'ils passent devant un écran. Ils sont appelés à réfléchir sur :

- Les écrans qu'ils préfèrent et pourquoi ils les préfèrent
- Les émissions de télévision, les jeux et les logiciels intéressants et éducatifs
- Les émissions de télévision, les jeux et les logiciels moins populaires
- Leurs activités préférées, à l'exception de celles pratiquées devant un écran, qui améliorent leur santé physique
- Les avantages à remplacer 30 minutes d'activités à l'écran (à des fins récréatives) par des activités sans écran

Le programme encourage les élèves à pratiquer des activités, comme la natation, la marche et les jeux actifs. Le programme reconnaît en outre que les activités sédentaires comme la lecture, les arts et la musique sont des activités importantes qui contribuent au bien-être des enfants.



**1** Les activités du programme *Sois futé, écran fermé!* donnent lieu à de nouveaux comportements, c'est-à-dire au remplacement d'activités sédentaires par des activités physiques ou récréatives.



**2** Les élèves remplacent le temps passé devant un écran par des activités physiques qu'ils aiment pratiquer (enrichies grâce à la planification, l'observation, la réflexion et l'analyse).



**3** Le plaisir que les enfants éprouvent en pratiquant de nouvelles activités physiques ou récréatives les amène à réitérer leurs choix d'activités.

## Fondement du programme

*Sois futé, écran fermé!* est un programme d'éducation à la santé dont l'objectif est d'apprendre aux élèves du primaire à gérer le temps qu'ils passent devant un écran. En diminuant le temps d'écran à des fins récréatives, les enfants pourront s'adonner à de nombreuses autres activités, telles que des projets créatifs, des activités physiques et des relations interpersonnelles.

Le terme «écrans» désigne les écrans utilisés dans le cadre d'un travail scolaire et ceux utilisés à des fins récréatives. Les enfants ont souvent le choix de leurs activités lorsqu'ils ne sont pas à l'école. Les activités proposées par *Sois futé, écran fermé!* sont à la fois informatives et pratiques en matière de réduction du temps d'écran et elles sont l'occasion de refléter ces expériences.

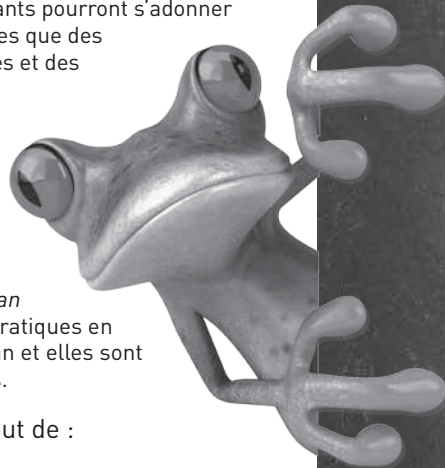
***Sois futé, écran fermé!*** a pour but de :

- Sensibiliser non seulement les élèves, mais aussi les parents et les enseignants, au temps d'écran.
- Réduire le temps passé devant un écran à 2 heures ou moins par jour (ou maintenir ce niveau s'il est déjà atteint).

Six messages-clés ont servi à définir ces objectifs. Les messages 4 et 5 s'adressent aux parents et aux enseignants.

1. Notre corps est fait pour bouger. Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour jouissent d'une meilleure santé, elles sont heureuses et vivent plus longtemps.
2. Le temps d'écran remplace l'activité physique, la lecture et les relations sociales. En fermant les écrans, les enfants disposent de plus de temps pour jouer ou s'adonner à des activités enrichissantes.
3. Les enfants mangent souvent devant la télévision et ont tendance à consommer ce qu'ils voient. Les publicités exposent souvent les enfants à des choix d'aliments et de boissons à faible valeur nutritive. Les enfants qui regardent souvent la télévision ont tendance à grignoter davantage et à réclamer plus de boissons sucrées.
4. Les enfants qui passent moins de temps devant un écran ont de meilleures chances de réussir à l'école, c'est-à-dire qu'ils obtiennent de meilleurs résultats scolaires, ont une meilleure aptitude à la lecture, sont plus attentifs en classe et ont plus de facilité à communiquer.
5. Les enfants développent des habitudes de vie qui se perpétuent jusqu'à l'âge adulte. Les parents et les autres membres de la famille peuvent favoriser le développement de saines habitudes de vie chez leurs enfants en intégrant à leur quotidien l'activité physique, le jeu actif et en limitant le temps d'écran.
6. Échanger trente minutes d'activités à l'écran contre toute autre activité amusante fait une différence.

Les écrans font partie de nos vies et sont là pour y rester. Afin de contribuer à l'adoption d'un mode de vie sain, nous devons gérer et utiliser le temps d'écran quotidien de façon responsable.



5 PORTIONS  
DE LÉGUMES  
ET DE FRUITS

MOINS  
DE 2 HEURES  
DE TEMPS  
D'ÉCRAN

AU MOINS  
1 HEURE  
D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

0  
BOISSON  
SUCRÉE

MODE DE VIE  
ÉQUILIBRÉ  
CHAQUE JOUR  
DE LA SEMAINE

# Sois futé, écran fermé! – Notions clés

<h2>Technologies</h2>	<p>Jamais auparavant les élèves n'ont eu accès à une telle abondance de connaissances en quelques clics seulement. Les technologies occupant une place de plus en plus grande dans nos vies, les enfants ont besoin d'apprendre à gérer le temps qu'ils passent devant un écran s'ils souhaitent atteindre ou maintenir un mode de vie sain et équilibré.</p> <p><b>Sois futé, écran fermé!</b> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilise les élèves au temps qu'ils passent devant leurs écrans</li> <li>2. Aide les élèves à prendre des décisions éclairées à propos de l'utilisation qu'ils font de leurs écrans</li> <li>3. Suggère des façons d'équilibrer temps d'écran et activité physique, vie sociale (en face à face) et activités créatives.</li> </ol>	
	<p><b>Quelques effets bénéfiques des écrans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous pouvons voir à l'écran nos parents et nos amis, peu importe où ils se trouvent et nous pouvons leur parler.</li> <li>• Nous pouvons jouer à des jeux vidéo sur nos écrans et jouer avec des amis et des membres de notre famille peu importe où ils se trouvent.</li> <li>• Nous pouvons lire des documents en ligne et réduire considérablement notre consommation de papier.</li> <li>• Nous pouvons partager des photos, des vidéos et de l'information avec nos amis et nos proches.</li> </ul>	<p><b>Quelques effets néfastes des écrans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le temps d'écran récréatif est un temps sédentaire, et la sédentarité peut contribuer à l'obésité.</li> <li>• Un abus peut engendrer de moins bons résultats scolaires.</li> <li>• Un abus peut engendrer des habiletés sociales de moindre qualité.</li> <li>• Un abus peut diminuer la curiosité, l'imagination, l'attention, la patience et la persévérance.</li> </ul>
<h2>Temps d'écran</h2>	<p>Le temps d'écran est le temps passé devant un écran, soit pour regarder une émission à la télévision ou un DVD, jouer à un jeu vidéo, ou encore pour faire un devoir à la maison ou autre travail à l'ordinateur.</p> <p>En règle générale, les enfants passent du temps devant un écran à des fins récréatives (i) avant et après l'école, entre l'heure du souper et le moment d'aller au lit les soirs de la semaine, et (ii) les fins de semaine. À moins d'indication contraire dans le matériel distribué aux élèves, le temps d'écran désigne le temps passé devant un écran à des fins récréatives, c'est-à-dire précisément au moment où les enfants devraient être encouragés à faire des choix quant à la façon dont ils occupent leurs temps libres.</p> <p><b>Le temps d'écran à des fins récréatives ne comprend pas le travail à l'écran lorsque l'enfant est à l'école ni celui nécessaire aux travaux scolaires.</b></p>	
<h2>TROQUER 30</h2>	<p>L'expression <b>TROQUER 30</b> désigne la période de 30 minutes de temps d'écran à des fins récréatives que les élèves sont encouragés à échanger contre 30 minutes d'activité physique ou autre activité amusante. Dans le passeport pour les élèves de 4<sup>e</sup> année, on leur demande de dessiner ou d'écrire le type d'activités qu'ils sont prêts à échanger à l'aide des cartes ÉCRAN et ACTION. En 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, l'idée de <b>TROQUER 30</b> minutes de temps d'écran contre du temps de jeux actifs se poursuit, mais sans les cartes. Dans le programme qui s'adresse à toute l'école, les élèves de tous les niveaux échangent 30 minutes de temps d'écran pendant 3 jours consécutifs et se rassemblent à la fin de la semaine pour célébrer leur succès.</p> <p>NOTE : le temps minimum d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse recommandé aux enfants et aux jeunes est de 60 minutes*. Amener les élèves à <b>TROQUER 30</b> minutes par jour de temps d'écran à des fins récréatives les rapproche de leur objectif!</p> <p><small>*Cet objectif a été fixé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et l'Agence de la santé publique du Canada.</small></p>	

# FAQ

## (Questions fréquemment posées par les élèves)

**1**

Q. Les jeux vidéo actifs (comme les jeux à partir d'une console *Nintendo Wii* et *XBox*) sont-ils considérés comme de l'activité physique ou du temps d'écran?

R. Les jeux vidéo actifs peuvent être considérés comme de l'activité physique si tu ressens au moins deux des effets suivants :

- Tu as chaud après avoir joué à ton jeu vidéo
- Tu dois enlever ton chandail à manches longues pendant que tu joues à ton jeu vidéo
- Ton cœur bat plus fort
- Tu respires plus fort et tu sens les muscles des jambes, des fesses et des bras
- Tu joues activement pendant au moins 15 minutes.

Note : La technique employée dans de nombreux jeux vidéo n'est pas toujours identique aux techniques et habiletés requises lors de la pratique d'autres jeux, comme le jeu de quilles par exemple.

**2**

Q. Le temps d'écran à des fins récréatives comprend-il le temps consacré à des travaux scolaires sur l'ordinateur?

R. Non, le temps d'écran à des fins récréatives ne comprend pas le temps consacré à des travaux scolaires ou le temps passé dans le laboratoire informatique.

**3**

Q. Est-ce que l'envoi de messages textes ou le clavardage font partie de mon temps d'écran?

R. Non, si tu envoies un message texte ou si tu clavardes avec un membre de ta famille ou avec des amis dans le but de communiquer avec eux.

Oui, si tu restes assis pendant plus d'une demi-heure pendant que tu envoies ton message ou que tu ne fais que clavarder.

**4**

Q. Est-ce que regarder une émission éducative à la télévision fait partie de mon temps d'écran quotidien?

R. Oui, parce que tu as choisi de rester assis et d'être inactif pour une longue période de temps.

**5**

Q. Est-ce que c'est bien de jouer à des jeux vidéo avant d'aller au lit?

R. Regarder un écran stimule ton cerveau et te rend plus alerte. Ton corps et ta tête ont besoin de réduire progressivement leurs activités environ une heure avant d'aller au lit, sans quoi tu peux ressentir un manque de sommeil réparateur et de la fatigue au réveil.

**6**

Q. Et si je passe déjà moins d'une heure de temps devant un écran?

R. Félicitations! Tu peux participer quand même au Défi *Sois futé, écran fermé!*. Fixe ton objectif de moins d'une heure par jour de temps d'écran et maintiens-le!

**7**

Q. Et si je passe plus de 2 heures par jour devant un écran mais que je fais du sport pendant plus d'une heure par jour?

R. C'est très bien d'être actif physiquement au quotidien! Une vie saine est une vie équilibrée et remplie d'activités de toute sorte. Tu pourrais échanger un peu de temps d'écran pour une activité nouvelle ou un loisir créatif, un nouveau sport ou la lecture!

## Section 2 - Sois futé, écran fermé! – Options

Reconnaissant que la plupart du temps d'écran passif à des fins récréatives s'écoule à la maison, le programme *Sois futé, écran fermé!* débute à l'école, mais il est mis en application à la maison.

Il existe deux options possibles pour réaliser le programme *Sois futé, écran fermé!* à votre école :

1. Le Défi *Sois futé, écran fermé!* (défi d'une semaine pour l'école entière)
2. Les activités du programme *Sois futé, écran fermé!* (pour la classe)

Le matériel du programme permet aux enseignants de tous les niveaux d'implanter le programme *Sois futé, écran fermé!* Il est plus efficace lorsqu'il est réalisé dans le cadre d'un événement annuel. Avec le temps, les écoles développeront une culture qui encouragera un mode de vie actif.

La présente section donne un aperçu des deux options. Les sections 3 à 6 offrent aux élèves des activités prêtes à être exercées et des conseils pédagogiques se rapportant aux objectifs du *Programme de formation de l'école québécoise*. La section 7 contient un ensemble de ressources propres aux deux options et comprend une liste de sites web qui fournissent des informations additionnelles à propos des questions pouvant être soulevées dans le cours des activités du programme.

### 1. Le Défi *Sois futé, écran fermé!* (école)

Le Défi *Sois futé, écran fermé!* sensibilise les élèves au temps qu'ils passent devant un écran en leur demandant d'en faire un suivi échelonné sur trois jours consécutifs. S'ils découvrent qu'ils utilisent des écrans pendant plus de 2 heures par jour, ils seront encouragés, avec l'aide de leur famille, à réduire leur temps d'écran (et d'opter pour des activités amusantes sans écran). Le Défi *Sois futé, écran fermé!* peut devenir un événement annuel qui se déroule pendant une semaine complète! Tous les membres de l'équipe-école sont alors invités à participer au Défi, incluant le personnel du service de garde. L'implication de tous ces acteurs accompagnera les élèves dans leur Défi en plus d'encourager la pratique d'activité physique durant l'événement.

Les messages véhiculés par cette activité peuvent aussi être renforcés au moyen de rappels mensuels qui auront pour effet de sensibiliser les élèves au temps passé devant l'écran et ainsi les motiver à le réduire. Ces rappels peuvent prendre la forme d'activités comme les mardis écran fermé, les mercredis à pieds ou à vélo, etc.

Le personnel enseignant peut sélectionner les ressources présentes dans ce document et les adapter à la réalité de leur école. L'annexe 3 fournit un exemple de calendrier.

- Commencez la semaine en demandant aux élèves de réfléchir aux effets qu'ont sur eux les écrans. Les enfants de tout âge ont une opinion et certains d'entre eux sont très attachés à leurs écrans depuis longtemps. La ressource *Pourquoi fermer son écran?* (annexe 6) comprend des exemples de questions à poser à vos élèves.
- Demandez-leur de tracer le graphique *Mode de vie* et d'y inscrire l'estimation de leur temps d'écran sur la première ligne du Journal de l'élève. Ce chiffre sera la référence de base pour les comparaisons qu'ils seront appelés à établir éventuellement.
- Demandez à vos élèves de noter leur temps d'écran pendant 3 jours dans leur Journal de bord, et de le dévoiler le matin (mercredi, jeudi et vendredi). Faites ensuite le total des heures que tous les élèves passent devant un écran sur une base quotidienne et inscrivez ce total dans le Journal de la classe; reportez ce total sur le graphique de l'école.
- Le vendredi, demandez aux élèves de tracer un second graphique illustrant leur mode de vie. Comparez celui-ci avec leur graphique précédent et discutez des choix qu'ils ont faits.
- Une fois les résultats des élèves notés au tableau de l'école, faites la fête! Remettez un certificat (à l'élève ou à la classe entière) attestant leur participation au Défi *Sois futé, écran fermé!* ainsi qu'un prix, celui-ci pouvant être une activité spéciale pour souligner la réalisation de leur objectif (suggestion: distribuez un certificat à tous les élèves ayant participé au Défi afin d'encourager leurs efforts à privilégier un mode de vie sain).
- Suite au Défi, il serait intéressant de questionner les membres de l'équipe-école afin de vérifier les actions mises en place afin de diminuer le temps d'écran des élèves à l'école. Afin de soutenir les élèves dans ce changement de comportement, l'école pourrait se questionner quant aux activités à privilégier durant l'année scolaire (par exemple lors des activités pédagogiques ou dans le cadre des activités récompenses).

## LE DÉFI *SOIS FUTÉ, ÉCRAN FERMÉ!* EN QUELQUES ÉTAPES

D'une durée d'une semaine, le Défi *Sois futé, écran fermé!* a pour but de sensibiliser les élèves au temps qu'ils passent quotidiennement devant un écran afin de le réduire. Cet événement encourage les élèves à faire l'expérience « écrans fermés » en dehors des heures de classe et à opter pour des activités récréatives qui contribuent à améliorer leur santé. Les activités récréatives peuvent être physiques comme le vélo et la natation, ou sédentaires mais instructives comme la lecture, le bricolage, les travaux d'artisanat, les randonnées en plein air ou encore le temps passé en compagnie de la famille et des amis.

### 1 Choisir une semaine.

Dans la plupart des écoles, le Défi *Sois futé, écran fermé!* a lieu une fois par année. Les périodes de l'année qui se prêtent le mieux à un Défi *Sois futé, écran fermé!* sont la fin de septembre, la fin de janvier ou la fin d'avril. Choisissez une semaine qui n'entre en conflit avec aucune autre activité inscrite au calendrier scolaire et au cours de laquelle aucun congé férié ni journée pédagogique ne sont prévus. Annoncez la date afin que chacun puisse planifier l'activité.

### 2 Former un comité d'enseignants ou de membres de la direction pour participer à l'organisation du Défi *Sois futé, écran fermé!*

Un échéancier des activités de ce comité vous est proposé.

- *Exemple d'un calendrier des activités* (annexe 3)

### 3 Remettre la documentation *Sois futé, écran fermé!* à tous les enseignants participants.

Les enseignants se familiarisent avec les ressources suivantes en préparation pour le Défi *Sois futé, écran fermé!* :

- *Informations générales* (annexe 15)
- *Lettre d'information aux parents* concernant la Semaine *Sois futé, écran fermé!* (annexe 4)
- *Graphique Mode de vie* (annexe 13)
- *Journal de l'élève* (annexe 10)
- *Journal de classe et graphique de l'école (exemples)* (annexe 11)

### 4 Informer les parents de l'événement à venir deux semaines à l'avance (si possible).

On demande aux enseignants de faire parvenir aux parents des élèves de maternelle, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année une lettre pour les informer de l'activité à venir.

- *Lettre d'information aux parents* (annexe 4)

### 5 Pour accroître la sensibilisation, annoncer l'événement dans les communiqués de l'école et l'inscrire au calendrier des activités scolaires.

Les enseignants peuvent insérer dans les communications aux parents des exemples de notes afin de les sensibiliser, eux et leurs enfants, à l'importance de la réduction du temps d'écran. Idéalement, annoncer l'événement un mois à l'avance.

- *Avis aux parents (à faire paraître dans les communiqués de l'école)* (annexe 16)

### 6 Diffuser l'information dans l'école deux semaines avant le début de l'activité.

Vous trouverez ci-après une affiche annonçant la Semaine *Sois futé, écran fermé!* Ajoutez simplement la date, photocopiez l'affiche et accrochez-la un peu partout dans l'école. Les élèves peuvent participer à cette tâche! Vous pouvez également faire des annonces à la radio étudiante!

- *Affiche annonçant le Défi *Sois futé, écran fermé!** (annexe 7)



## 7

### Jour J

#### Conseils pédagogiques (lundi)

- Demandez aux élèves de tracer le graphique illustrant le mode de vie (annexe 8). Expliquez-leur qu'une compétition entre classes aura lieu afin de déterminer laquelle parvient le plus à réduire le temps d'écran.
- Faites parvenir aux familles la feuille *Passons à l'action : des idées à mettre en pratique* (annexe 5).
- Demandez aux enseignants de faire parvenir aux familles le *Journal de l'élève* (annexe 10). Les élèves rempliront ce Journal mardi, mercredi et jeudi, et devront le rapporter à l'école les lendemains.
- Remettre un exemplaire du Journal de classe et du graphique de l'école à tous les enseignants participant au programme en leur demandant de noter les progrès de leur classe. Demandez à un enseignant de créer un graphique de l'école pouvant être affiché à l'entrée de l'école.

#### Conseils pédagogiques (mardi, mercredi et jeudi)

- Rappelez aux élèves de remplir leur Journal chaque jour.
- Les enseignants recueillent les journaux chaque jour et remplissent le Journal de classe.
- Les enseignants doivent remettre chaque jour les résultats du Journal de classe à l'enseignant responsable de tracer le graphique de l'école.

#### Conseils pédagogiques (vendredi)

- Demandez aux élèves de tracer un autre graphique illustrant leur mode de vie, en leur demandant de le comparer avec celui du lundi précédent. Discutez des changements qu'ils ont observés.
- Remplissez le Journal de classe avec les élèves et remettez-le à l'enseignant chargé de tracer le graphique de l'école.
- Une fois les données compilées, organisez une fête en après-midi. Annoncez la classe gagnante du Défi *Sois futé, écran fermé!* Remettez les certificats à tous les participants.

## 8

### Désignez un enseignant responsable de recueillir les données contenues dans les journaux des élèves de chaque classe.

L'enseignant responsable compile les résultats le vendredi avant la fête. La classe gagnante pourrait avoir droit à une activité privilège comme une période de plein air ou encore une période supplémentaire au gymnase de l'école, etc.

## 9

### Demandez aux élèves de 6<sup>e</sup> année d'organiser la fête du vendredi après-midi et de présenter à cette occasion les résultats, les certificats et les prix.

## 2. Les activités du programme

### *Sois futé, écran fermé!* (classes)

Le programme *Sois futé, écran fermé!* s'étend sur une période de deux semaines et les activités en classe sont de courte durée. Adaptées aux niveaux scolaires des élèves, les activités offrent aux enseignants l'occasion de les sensibiliser davantage au temps d'écran.

**Semaine 1 :** Semaine de sensibilisation, au cours de laquelle les élèves réfléchissent et discutent de leurs perceptions et comportements face aux écrans qui occupent une grande place dans leur vie.

**Semaine 2 :** Semaine d'action, au cours de laquelle les classes de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année fixent des objectifs **TROQUER 30** pendant trois jours consécutifs, c'est-à-dire qu'ils sont encouragés à échanger 30 minutes de temps d'écran contre 30 minutes d'activité physique ou autre activité amusante.

Nous suggérons aux enseignants d'examiner le contenu du programme afin de s'assurer que les élèves soient en mesure de réaliser les activités proposées. Le matériel pédagogique peut s'adapter à plus d'un niveau.

#### **Maternelle, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année**

Les enseignants de la maternelle, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année sont encouragés à participer au programme, car les élèves de ce groupe d'âge ont déjà été exposés à différents écrans et développent des habitudes à l'égard des médias électroniques. Voir la Section 3.

#### **4<sup>e</sup> année**

Un passeport *Sois futé, écran fermé!* est remis aux élèves de 4<sup>e</sup> année. Une fois l'activité quotidienne complétée, le passeport de l'élève est tamponné (avec un tampon encreur). Les enseignants peuvent utiliser les activités du passeport et du cahier d'exercices pour évaluer les élèves.

#### **5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année**

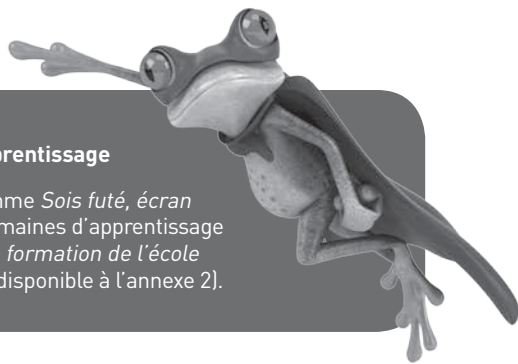
Des cahiers d'exercices à faire pendant la Semaine de sensibilisation ont été élaborés pour les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année. Un guide à l'intention de l'enseignant suit immédiatement le cahier d'exercices des élèves de chaque niveau.

Même si les élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année reçoivent le même message, chacun revêt un caractère particulier :

- 5<sup>e</sup> année : l'impact des écrans sur les systèmes du corps humain;
- 6<sup>e</sup> année : les répercussions de l'usage des médias sur les relations sociales des enfants.

Les enseignants peuvent utiliser les cahiers d'exercices pour évaluer les élèves.




















### Aperçu des objectifs d'apprentissage










Chaque activité du programme *Sois futé, écran fermé!* tient compte des domaines d'apprentissage visés par le *Programme de formation de l'école québécoise* (la légende est disponible à l'annexe 2).

## 1<sup>ère</sup> semaine : Semaine de la sensibilisation

	Maternelle, 1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> année	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année
<b>Jour 1</b>	Sensibilisation aux écrans	Les écrans et moi	Mode de vie et temps d'écran	Mode de vie et temps d'écran
				
<b>Jour 2</b>	Catastrophe, une panne de courant	Révision du temps d'écran	Les écrans et moi	Le pouvoir des écrans
				
<b>Jour 3</b>	Mes activités (physiques) préférées	Mon imagination	Temps d'écran et systèmes du corps humain	À toi de jouer!
				
<b>Jour 4</b>	Défi <i>Un jour sans écran</i>			
				
<b>Jour 5</b>	Célébration	Résultat du Défi et définition des objectifs		
				



## 2<sup>e</sup> semaine : Semaine de l'action

	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année
<b>Jour 6</b>	Objectif n°1	Objectif n°1
		
<b>Jour 7</b>	Objectif n°2	Objectif n°2
		
<b>Jour 8</b>	Objectif n°3	Objectif n°3
		
<b>Jour 9</b>	Réflexion (objectifs)	Réflexion (objectifs)
	 	
<b>Jour 10</b>	À propos du mode de vie et célébration	Célébration
	