

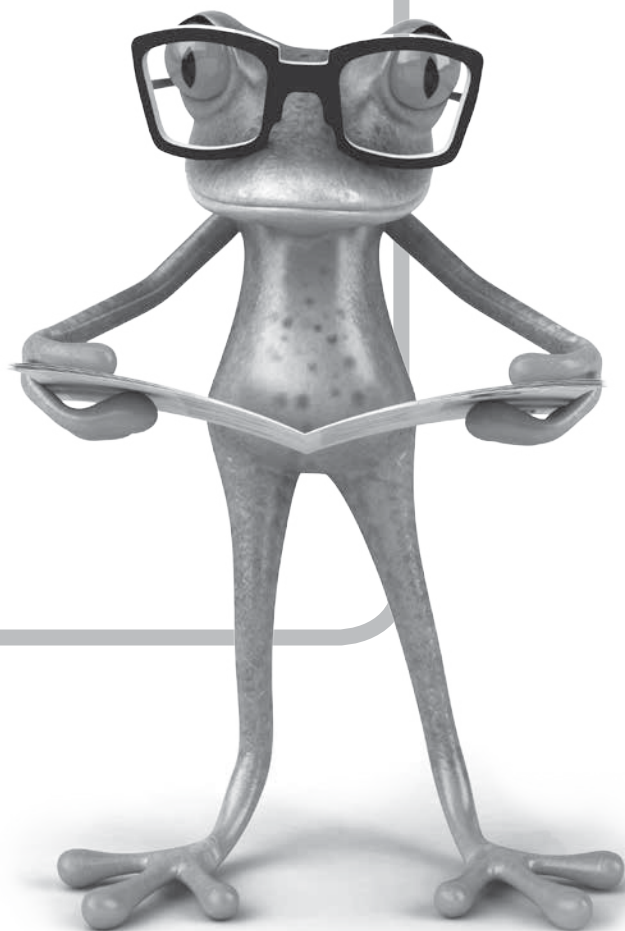
Démarrage rapide

6^e année





- 1** Photocopiez et procédez au montage des cahiers d'exercices avant d'entrer en classe. Cette section suit immédiatement la feuille de démarrage rapide.
- 2** Faites parvenir aux parents la *Lettre d'information* en guise d'introduction au programme ainsi que les *Informations générales* concernant le programme (annexes 14 et 15). La collaboration des parents est souhaitée afin d'optimiser les résultats à long terme. Il est donc important de bien les informer. Jetez un coup d'œil rapide aux différentes sections du présent Guide afin de mieux vous y retrouver.
- 3** Examinez ensuite la structure du programme. *Sois futé, écran fermé!* se déroule sur une période de 2 semaines; le matériel pédagogique est inclus dans le cahier d'exercices.
 - Semaine de la SENSIBILISATION – 5 journées d'activités conçues pour sensibiliser les élèves au temps d'écran. Le Défi *Un jour sans écran* a lieu la 4^e journée – une occasion de passer une journée entière sans écran.
 - Semaine de l'ACTION – 3 journées consacrées à l'apprentissage expérientiel, au cours desquelles les élèves s'efforcent d'atteindre un objectif de réduction du temps d'écran préalablement fixé, suivies d'une réflexion sur leur propre expérience et d'une célébration.
- 4** Vous pouvez introduire le programme *Sois futé, écran fermé!* en questionnant les élèves sur ce qu'ils savent déjà au sujet des écrans (exemple: les types d'écrans et leurs fonctions). D'autres exemples de questions vous sont proposées au Jour 1 du Guide de l'enseignant.

De plus, présentez aux élèves l'objectif du programme (voir la section 1). Un élève à qui l'on présente les objectifs des activités à réaliser sera plus motivé puisqu'il connaîtra les raisons pour lesquelles il doit faire le travail demandé.
- 5** Profitez de l'occasion pour enrichir les connaissances des élèves quant aux divers aspects des écrans, soit le temps d'écran recommandé, les impacts des écrans sur notre vie et sur notre santé à long terme, etc. Le présent Guide comprend des conseils pédagogiques ainsi que les réponses aux questions les plus fréquemment posées par les élèves (voir FAQ dans la section 1).
- 6** Annoncez aux élèves le défi qu'ils seront invités à relever, soit de passer une journée entière sans écran, dès le réveil et jusqu'au moment d'aller au lit. Rassurez-les en leur disant que des moyens pour y arriver leur seront proposés.





Les activités proposées chaque jour sont de courte durée. Pour une vue d'ensemble de chacune d'elles, jetez un coup d'œil au résumé des activités. Vous y trouverez la durée prévue ainsi que le temps de préparation nécessaire. Prévoyez environ 5 minutes de préparation pour chaque activité.



Les activités de 6^e année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
Jour 1	Mode de vie et temps d'écran	45 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Leçon d'introduction dont le but est de sensibiliser les élèves au temps d'écran. • Cette leçon vise à évaluer le temps d'écran des élèves et les aide à se situer par rapport au temps maximum recommandé de moins de 2 heures par jour.
			
Jour 2	Le pouvoir des écrans	20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Une activité de sensibilisation des élèves au nombre et à la variété d'écrans que nous utilisons chaque jour par le biais d'un sondage visant à découvrir les différents types d'écrans qui existent à la maison.
			
Jour 3	À toi de jouer!	45 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • L'activité exige des élèves qu'ils interprètent l'information recueillie lors du sondage. • Élaborer un plan en vue du Défi <i>Un jour sans écran</i>. Offrir aux élèves une foule d'activités de remplacement.
			
Jour 4	Défi <i>Un jour sans écran</i>	15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de s'abstenir de passer du temps devant un écran à des fins récréatives pendant 24 heures. • Les écrans continueront d'occuper une place importante dans la vie de vos élèves et d'être très utiles. Le but de ce Défi est d'amener les élèves à réaliser la prédominance des écrans dans la vie de tous les jours et à comprendre qu'ils risquent de passer beaucoup de temps à des fins récréatives devant un écran, et ainsi devenir sédentaires. De plus, ceux et celles qui passent beaucoup de temps devant un écran apprendront qu'en fermant les écrans, une foule d'activités amusantes s'offrent à eux.
			

Les activités de 6^e année en un clin d'œil

	Activité	Durée	Résumé
Jour 5	Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30	25 minutes	<p>DÉFI UN JOUR SANS ÉCRAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Un tableau permet aux élèves de constater s'ils ont réussi ou non à garder leurs écrans fermés. <p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> Il est facile de faire une différence. Les élèves devront TROQUER 30 minutes de temps d'écran à des fins récréatives contre une activité physique amusante d'une durée de 30 minutes.
			
Jours 6, 7 et 8	TROQUER 30 - Objectifs	10 minutes chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves seront appelés à modifier leurs comportements face à leurs écrans et leurs habitudes alimentaires afin de bénéficier d'un mode de vie sain.
			
Jour 9	TROQUER 30 - Réflexion	10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Au cours de cette activité, les élèves discutent ouvertement des résultats de leurs objectifs de temps d'écran.
			
Jour 10	Célébration	---	<ul style="list-style-type: none"> La fête est l'occasion pour les élèves de la classe de s'amuser entre eux. Il pourrait s'agir également d'un concours à organiser entre toutes les classes. L'enjeu pourrait être une activité privilégiée proposée à la classe qui compte le plus grand nombre d'élèves ayant relevé le Défi.
			

Section 6 - Guide de l'enseignant de 6^e année

S'il faut beaucoup de temps pour acquérir de bonnes habitudes, il en faut tout autant pour changer les mauvaises. Le modèle proposé dans ce programme vise à renforcer, par l'apprentissage et des exercices pratiques, la façon dont les élèves gèrent la quantité et la qualité du temps qu'ils passent devant les écrans à des fins récréatives.

Le programme *Sois futé, écran fermé!* se déroule dans un environnement conçu de manière à inciter tous les élèves de même que les enseignants à modifier leurs habitudes en les encourageant à y participer activement. Les classes de 6^e année apprennent à reconnaître les principes énoncés au programme pendant la Semaine de sensibilisation, et concrétisent leurs objectifs de réduction du temps d'écran pendant la Semaine de l'action.

- Chaque activité journalière nécessite environ 15 à 20 minutes.

1 ^{ère} semaine : Semaine de la sensibilisation (6 ^e année)		2 ^e semaine : Semaine de l'action (6 ^e année)	
Jour 1	Mode de vie et temps d'écran	Jour 6	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 2	Le pouvoir des écrans	Jour 7	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 3	À toi de jouer!	Jour 8	TROQUER 30 - Objectifs
Jour 4	Défi <i>Un jour sans écran</i>	Jour 9	TROQUER 30 - Réflexion
Jour 5	Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30	Jour 10	Célébration



Temps d'écran à des fins récréatives

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. 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.

Jour 1

Mode de vie et temps d'écran

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



45 minutes

Mathématique, science et technologie

Mathématique

- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques

Savoirs essentiels

- Sens et écriture des nombres (fractions)

Enseignement

Introduction

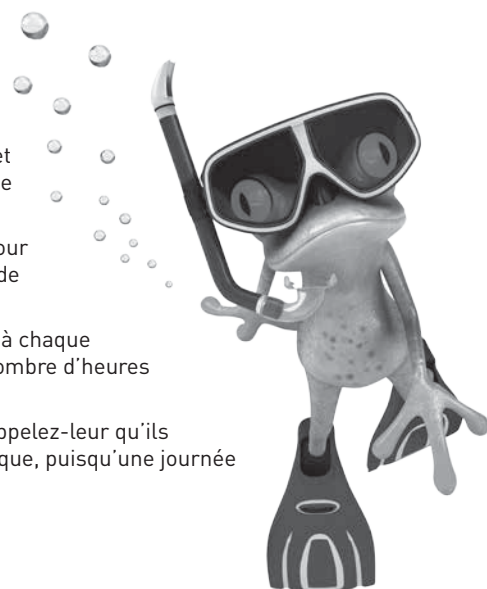
- Définissez ce qu'est un écran. Relevez ensuite les types d'écrans qui se retrouvent dans notre vie quotidienne. Exemples de types d'écrans: télévision, ordinateur, tablette électronique, GPS, cellulaire, etc.
- Demandez aux élèves de vous dire pourquoi ils apprécient ces types d'écrans.
- Questionnez les élèves à savoir s'ils pensent que les écrans peuvent être néfastes pour certaines personnes. Encouragez-les à justifier leur point de vue.
- Demandez-leur également de relever les activités sans écran qu'ils aiment pratiquer.

Question 1

- Avant le début de l'activité, revoyez les directives concernant le graphique *Mode de vie*, à la page suivante.
- Expliquez aux élèves que le graphique *Mode de vie* est un outil conçu pour les aider à s'interroger sur la façon dont ils occupent leur temps dans une journée.
- Expliquez la légende. Présentez les diapositives 1 et 2, sans toutefois spécifier lequel des deux modes de vie illustrés est le plus sain.
- Déterminez le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur cahier d'exercices.
- Demandez aux élèves d'évaluer le temps consacré à chaque activité proposée dans la légende et d'inscrire le nombre d'heures dans le tableau.
- Les élèves complètent le diagramme à bandes. Rappelez-leur qu'ils doivent colorier seulement 24 cases de leur graphique, puisqu'une journée compte 24 heures.



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES





PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Question 2

- Demandez aux élèves :
 - d'écrire sous la forme d'une fraction le temps qu'ils consacrent à chacune de ces activités.
 - d'inscrire l'activité qui occupe la majorité de leur temps dans la journée et celle qui en occupe le moins.
 - de placer les activités en ordre décroissant (de + à -) en fonction du temps consacré à chacune d'elles (d'après le calcul précédent); demandez-leur ensuite d'encercler les 3 premières activités.
- Discutez brièvement en classe des résultats obtenus et demandez aux élèves de calculer le pourcentage des élèves de la classe pour qui le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) figure parmi les trois activités qui occupent la majorité de leur temps.

Questions 3 et 4

- Certains élèves vous diront qu'ils n'ont pas de temps d'écran, c'est-à-dire pas de temps d'écran actif ni de temps d'écran inactif. Demandez-leur de relever les bienfaits des activités physiques pour le corps.



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les jeux vidéo destinés aux enfants sont d'intensité et de durée variées. Si un enfant pratique une activité pendant un minimum de 20 minutes et que son rythme cardiaque s'en trouve accéléré (son cœur bat plus vite), ce jeu peut être considéré bénéfique. Par exemple :

- Suivre des directives de danse sur vidéo
- Jouer des jeux sur *Nintendo Wii*, *Wii Fit*
- Faire de l'exercice à partir d'une vidéo



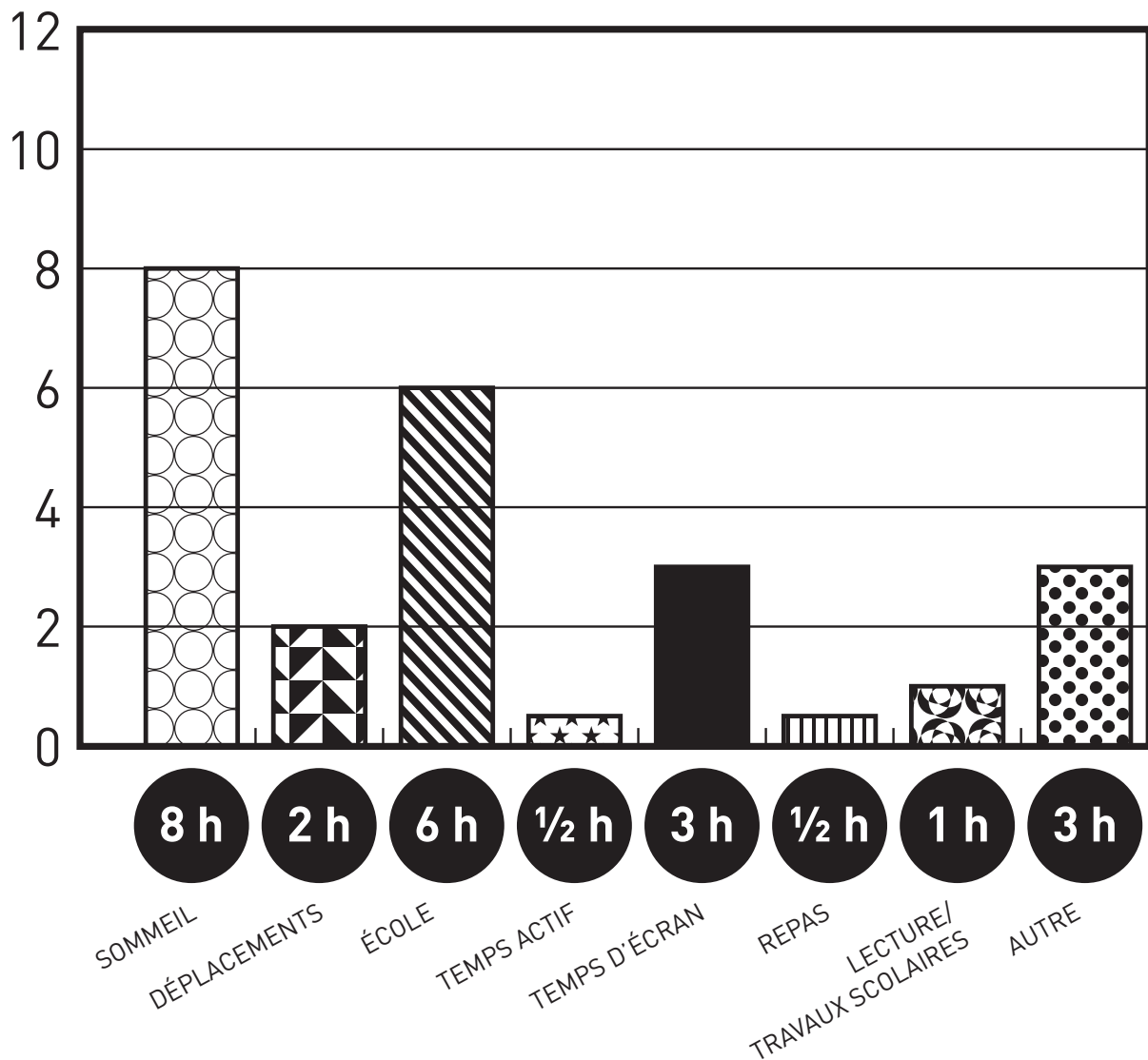
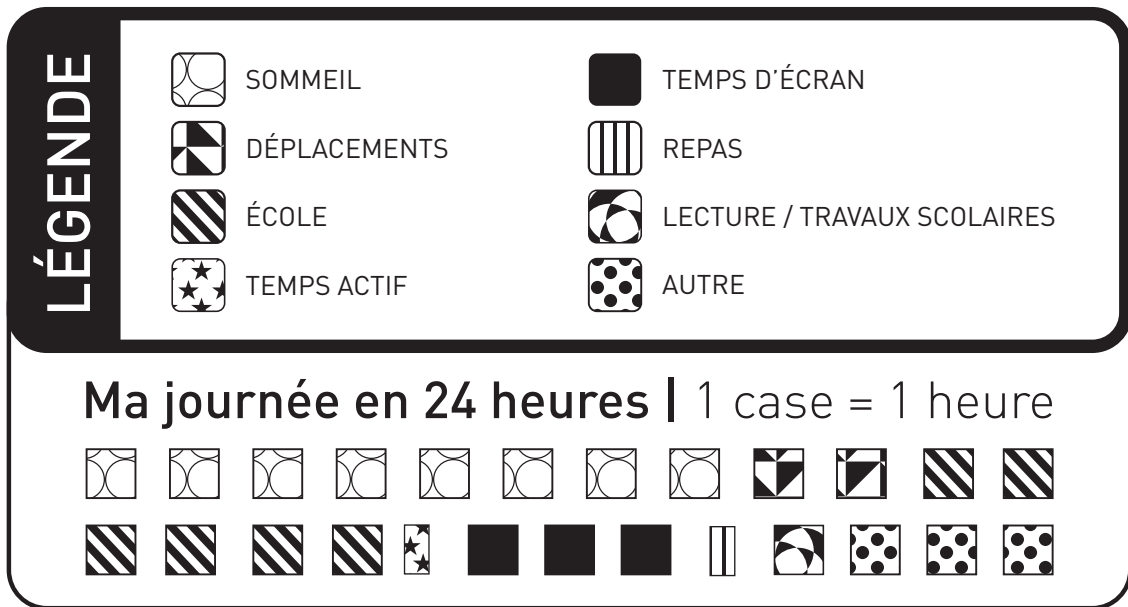
Graphique *Mode de vie* (Directives à l'enseignant)

- Présentez la diapositive 1 illustrant le mode de vie d'un élève.
- Précisez que ce graphique illustre la répartition du temps d'une personne au cours d'une journée (24 heures).
- Expliquez les différentes catégories de la légende. Elles décrivent l'ensemble des activités typiques d'une personne au cours de la journée. Il serait intéressant de les colorier car les élèves devront utiliser des couleurs spécifiques pour leur graphique *Mode de vie*. Déterminez donc à l'avance le code de couleur qui sera le même pour tous les élèves. Invitez-les à compléter la légende de leur cahier d'exercices.

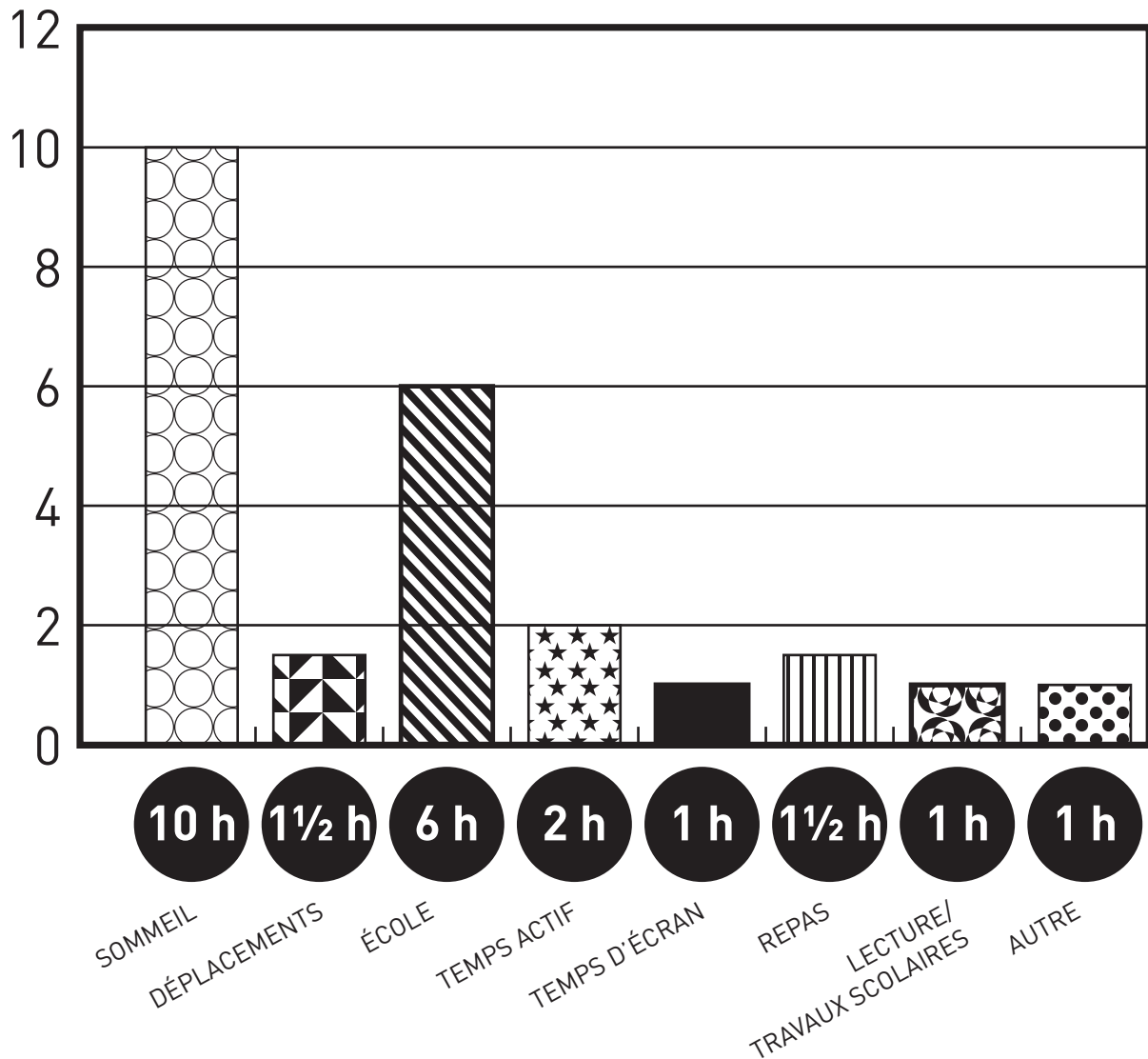
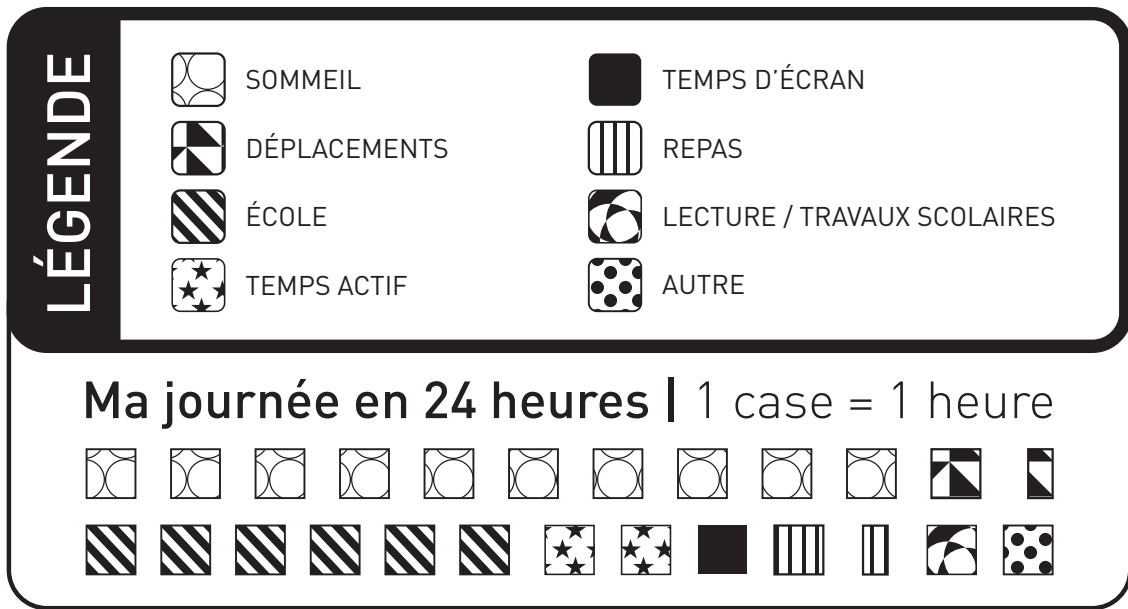
Sommeil	nécessaire à la croissance et au maintien d'une bonne santé
Déplacements	aller et retour de l'école à la maison
École	depuis l'arrivée à l'école jusqu'au départ
Temps actif	activités physiques telles que sports, marche, danse, vélo, etc.
Temps d'écran	regarder, jouer, utiliser tout type d'écran
Repas	déjeuner, dîner, souper, collations
Lecture/Travaux scolaires	
Autre	activités intéressantes et amusantes comme le bricolage, les discussions ou les jeux avec les amis, etc. (pour compléter les 24 heures restantes).

- Présentez la diapositive 2, soit une illustration d'un mode de vie sain, lorsque les élèves auront complété leur graphique *Mode de vie*.
- Comparez et soulignez les différences entre les modes de vie illustrés aux deux diapositives.
- Demandez aux élèves de comparer le graphique illustrant le *Mode de vie sain* avec leur propre graphique.

Diapositive 1 | Exemple de graphique *Mode de vie* pour les élèves de 6^e année



Diapositive 2 | Exemple de graphique *Mode de vie sain* pour les élèves de 6^e année



Jour 2

Le pouvoir des écrans

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



20 minutes

Mathématique, science et technologie

Mathématique

- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques

Enseignement



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Question 1

- Demandez aux élèves de remplir le tableau en énumérant les types d'écrans auxquels ils ont accès dans leur environnement. Ils peuvent travailler en équipe de deux.

Question 2

- Invitez les élèves à réfléchir à une question de sondage qui pourrait les aider à identifier les différents types d'écrans présents chez les gens de leur entourage. Voir l'exemple dans le cahier d'exercices des élèves à la page 95.

Exercice à faire à la maison

- Demandez aux élèves d'interroger 5 personnes différentes et de noter leurs résultats.



ACTIVITÉ FACULTATIVE

Les différents types d'écrans (télévision, dispositifs électroniques portables, ordinateurs, etc.) pourraient être affichés aux murs de la classe pour former une sorte de galerie. De petits groupes d'élèves pourraient énumérer les divers usages pour lesquels ces écrans ont été conçus. Faites faire une rotation aux élèves afin que toutes les options soient examinées.

Jour 3

À toi de jouer!

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



45 minutes

Mathématique, science et technologie

Mathématique

- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématiques

Enseignement

Question 1

- Demandez aux élèves d'illustrer les résultats du sondage qu'ils ont mené le Jour 2 (à l'aide d'un diagramme à barres, d'un pictogramme ou d'un tableau de données). Voir l'exemple dans le cahier d'exercices des élèves à la page 96.

Question 2

- Demandez-leur d'interpréter leurs résultats en répondant aux différentes questions.

Question 3

- Selon les types d'écrans identifiés lors de leur sondage, invitez les élèves à compléter le tableau en notant l'usage pour lequel chaque écran a été conçu.

Question 4

- Demandez aux élèves comment, selon eux, ils peuvent entretenir des contacts avec leurs amis en se servant de différents moyens de communication. Ils devront également noter par écrit les « pour » et les « contre » de chaque moyen de communication.
- Discutez des implications des différents moyens de communication; par exemple, si une personne n'a pas l'habitude de communiquer autrement qu'au moyen d'un écran, comment se sentira-t-elle le jour où elle devra répondre à des questions lors d'une entrevue pour un emploi?

Question 5

- Demandez aux élèves de répondre aux questions concernant la publicité à laquelle ils sont exposés sur différents types d'écrans.
- Terminez la session en leur demandant de réfléchir à l'impact que les annonces publicitaires exercent sur eux.



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

PRÉPARATION AU DÉFI DE DEMAIN

- Si le temps le permet, demandez aux élèves de compléter leur PLAN du Défi *Un jour sans écran* en classe le Jour 4. Sinon, rappelez-leur à la fin de la journée qu'ils doivent se préparer à la maison pour le lendemain.
- En grand groupe, relevez les activités qui pourraient être pratiquées par les élèves pour remplacer le temps passé devant les écrans. Demandez-leur d'en choisir au minimum 3 et de les écrire dans le tableau du Jour 4 de leur cahier d'exercices.

Rappelez-leur de répondre à la deuxième question sur la feuille de travail du Jour 4. Les élèves apprécient l'implication des membres de leur famille dans cette activité!

Les élèves qui comptent moins d'une heure de temps d'écran par jour peuvent participer quand même au Défi en se donnant comme objectif de maintenir leur temps d'écran quotidien au minimum ou de s'abstenir complètement de passer du temps devant un écran.



RAPPEL EN VUE DE DEMAIN :

le Défi commence au saut du lit!

Jour 4

Défi *Un jour sans écran*

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



15 minutes

Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement

- Encouragez vos élèves en leur rappelant de pratiquer des activités qui ne requièrent pas d'écran. Nous vous recommandons de vous impliquer et de prendre part au Défi.
- Demandez aux élèves de compléter le tableau (à la maison) à la fin de la journée aujourd'hui (Jour 4).



Jour 5

Résultat du Défi et définition des objectifs de TROQUER 30

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



25 minutes

Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement



PAS À PAS
AVEC LE CAHIER D'EXERCICES
DES ÉLÈVES

Question 1

Demandez aux élèves de répondre à la question 1.

Discutez de leur expérience, notamment :

- les « pour » et les « contre » d'une journée sans écran;
- le plaisir qu'ils ont éprouvé à pratiquer des activités ne comportant pas d'écran;
- les réactions de leurs parents, frères et sœurs;
- les avantages des activités qu'ils ont choisies.

Mettez l'accent sur le plaisir et les bienfaits de l'activité physique!

Question 2

Demandez aux élèves de répondre à la question 2 afin qu'ils comparent leur temps d'écran avant et après le Défi.

Question 3

- Pour cette question, demandez aux élèves d'examiner leur tableau du Jour 1.

Expliquez aux élèves l'importance de définir ses objectifs pour atteindre ses buts.

Lancez aux élèves le Défi TROQUER 30 dans le but de modifier leurs habitudes en échangeant 30 minutes d'écran à des fins récréatives contre 30 minutes d'une activité comportant des mouvements.

- Demandez-leur de noter leurs objectifs pour les 3 journées en remplissant les colonnes A et B.
- Expliquez aux élèves qu'un adulte doit déterminer s'il a atteint ou non ses objectifs. Dans les 2 cas, l'adulte devra apposer ses initiales.

Exercice à faire à la maison

Avec l'aide d'un adulte, remplir les colonnes C et D du tableau de la question 2.

ÉLÈVES QUI ONT PEU OU PAS DE TEMPS D'ÉCRAN

Les élèves qui comptent moins d'une heure de temps d'écran peuvent quand même faire cette activité. Ils auront seulement plus de facilité que les autres élèves.

Le seul objectif des élèves qui ne comptent aucun temps d'écran sera de pratiquer l'activité physique des Jours 6, 7 et 8.

Les enseignants peuvent modifier les attentes d'activités pour ces quelques élèves.

Jours 6, 7 et 8

TROQUER 30 - Objectifs

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



10 minutes
chaque jour

Développement personnel

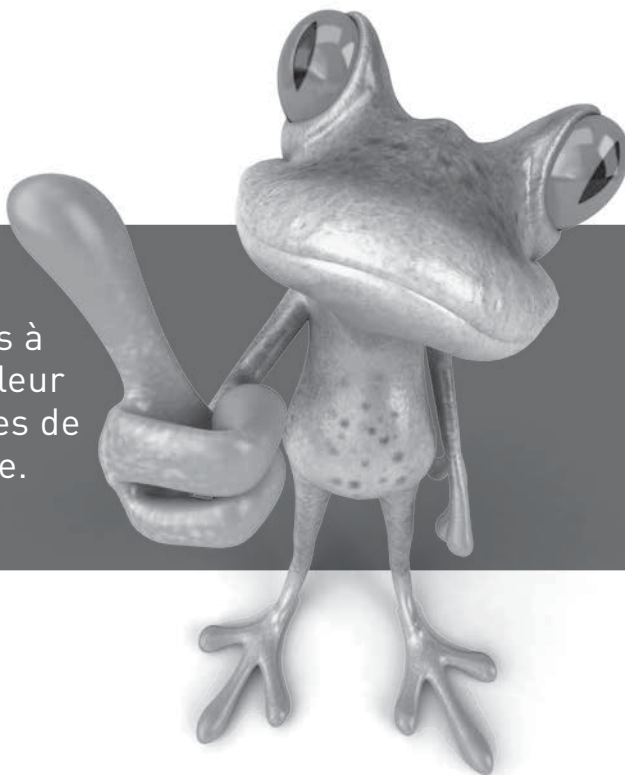
Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Enseignement

- Encouragez quotidiennement les élèves dans l'atteinte de leurs objectifs.

Dans le but d'encourager les élèves à atteindre leurs objectifs, rappelez-leur à tous les jours les effets bénéfiques de leurs 30 minutes d'activité physique.



Jour 9

TROQUER 30 - Réflexion

DOMAINE D'APPRENTISSAGE



Développement personnel

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

10 minutes

Enseignement

- Demandez aux élèves de répondre aux questions du Jour 9.
- Ils peuvent discuter à deux des résultats de leurs objectifs.
- Par la suite, les tendances observées pourraient être notées au tableau.



Jour 10

Célébration

Enseignement

Organisez une fête réunissant tous les élèves de la classe afin de féliciter ceux et celles qui ont atteint leurs objectifs lors de ces 3 jours.

Si le Défi a été poursuivi par l'ensemble des classes, nous vous suggérons les récompenses ou activités privilégiées suivantes pour les classes qui comptent le plus d'élèves ayant atteint leurs objectifs : un soulier de course doré, une activité amusante d'une durée de 30 minutes pour toute la classe, 30 minutes supplémentaires au gymnase, etc.



Afin d'encourager les élèves à maintenir un temps d'écran inférieur à 2h par jour, prévoyez un retour en classe à quelques reprises en cours d'année (en début d'étape par exemple). Vous pouvez alors questionner les élèves sur leurs méthodes utilisées au quotidien pour atteindre leur objectif!

FEUILLE DE SUIVI DU TEMPS D'ÉCRAN

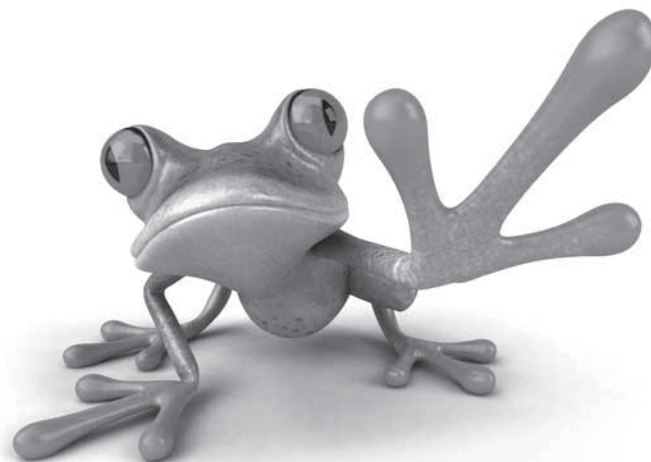
La Feuille du suivi de la semaine *Sois futé, écran fermé!* (annexe 17) peut être utilisée advenant la poursuite du programme, ou elle peut servir de mise à jour éventuelle.

Si votre classe dispose de podomètres, l'expérience pourrait être enrichie en demandant aux élèves de faire le suivi de leurs niveaux d'activité à l'aide de podomètres. Sur la feuille de suivi, une colonne additionnelle pourrait servir à noter le nombre de pas faits chaque jour.

Évaluation

Chaque activité *Sois futé, écran fermé!* s'inscrit dans le cadre du *Programme de formation de l'école québécoise* et peut donc être utilisée par les enseignants pour travailler les savoirs essentiels et développer les compétences du programme de formation prescrit par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

L'autoévaluation suivante permet à l'élève d'être proactif dans sa démarche d'apprentissage puisqu'il est amené à poser un jugement sur son implication et sur sa participation aux activités du programme *Sois futé, écran fermé!* Elle vise l'évaluation de l'ensemble des activités réalisées et ne cible pas une compétence disciplinaire particulière.



Autoévaluation

Lis chaque énoncé.
Réponds par oui, non
ou parfois.



J'ai complété mon cahier d'exercices.			
Je passe moins de temps devant un écran maintenant que j'ai suivi le programme <i>Sois futé, écran fermé!</i>			
Je connais le temps d'écran maximum chaque jour : _____			
J'ai pratiqué une nouvelle activité qui ne requiert pas d'écran : _____			
Je sais maintenant que les écrans sont présents dans divers aspects de notre vie et qu'ils ont un impact sur nous.			
As-tu aimé participer aux activités du programme <i>Sois futé, écran fermé?</i>			
Aimerais-tu refaire le Défi <i>Un jour sans écran</i> l'an prochain?			
Quelle a été ton activité préférée? _____			
Quelle a été l'activité que tu as le moins aimée? _____			