

Cycles : 2 et 3

**Titre : Semaine sans écran, prévention aux risques d'Internet et aux réseaux sociaux**

---

**Descriptif rapide :** L'école élémentaire Robert Doisneau a programmé pour la première année une Semaine Sans Ecran. Cette semaine a pour but de sensibiliser les élèves et les familles aux effets néfastes d'une trop grande utilisation des écrans à un jeune âge.

---

**Mots clés :** *numérique, Internet, réseaux sociaux, EMC, semaine sans écran*

---

**Domaines du socle :**

**Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**

- Sensibiliser à un usage responsable du numérique
- Apprendre à communiquer par le biais des réseaux sociaux dans le respect de soi et des autres. Respecter les règles du droit à l'image et du droit d'auteur.
- Comprendre la différence entre sphères publique et privée. Savoir ce qu'est une identité numérique et être attentif aux traces laissées sur Internet.

**Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques**

- Responsabilités individuelles et collectives
- Prendre conscience de l'impact de l'activité humaine et de ses conséquences sanitaires

**Enseignement : Enseignement moral et civique**

*Compétences spécifiques au cycle 2 :*

- Reconnaître des comportements favorables à sa santé / Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie
- Construire des repères temporels

*Compétences spécifiques au cycle 3 :*

- Prendre conscience des enjeux civiques de l'usage de l'informatique et de l'Internet et adopter une attitude critique face aux résultats obtenus.
- Responsabiliser à l'usage du numérique en lien avec la charte d'usage des TUIC.

**Compétences liée au numérique :** *Sensibiliser à un usage responsable du numérique*

---

**Dispositif pédagogique :** classes entières

---

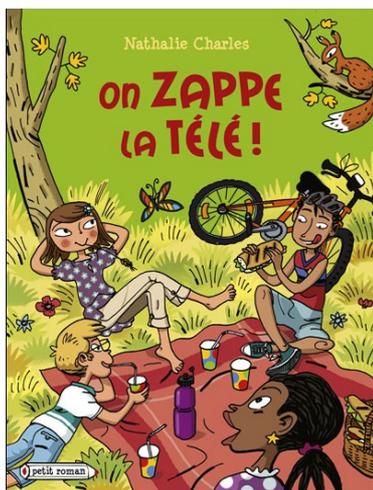
**Matériel et supports :** Affiches de sensibilisation à la maîtrise des écrans – support élève pour les interventions en cycle 2 « Les écrans, c'est bien mais... » et en cycle 3 « 10 conseils pour rester net sur le Net ».

## Déroulement :

L'école élémentaire Robert Doisneau a programmé pour la première année une Semaine Sans Ecran. Cette semaine a pour but de sensibiliser les élèves et les familles aux effets néfastes d'une trop grande utilisation des écrans à un jeune âge.

## En classe :

Le point de départ de cette Semaine Sans Ecran a été la lecture dans chaque classe, du CP au CM2, du petit roman « **On zappe la télé** » Auteur : Nathalie Charles - Illustrateur : François Foyard - Editions Rageot (2011).



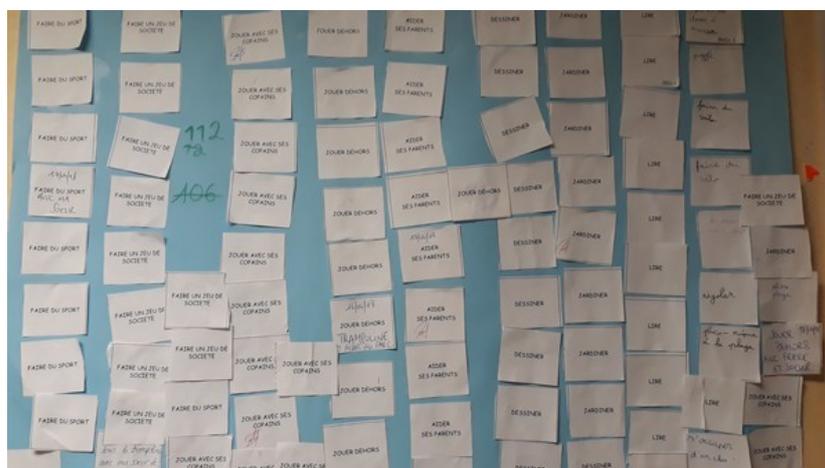
## Résumé de l'éditeur :

« Lina est sidérée : Alice la nouvelle de la classe n'a pas la télé. Elle ne connaît ni les dessins animés ni les séries à la mode ! Ses parents disent même que la télévision peut transformer les gens en légumes s'ils ne se méfient pas... Lina, Théo et leurs copains décident de relever un défi : ils se passeront de télé, mais aussi d'ordinateur et de jeux vidéo pendant une semaine ! »

Des débats ont suivi la lecture du roman. Les enseignants ont proposé aux élèves de relever le défi d'une Semaine Sans Écran, c'est-à-dire pas d'utilisation d'ordinateur, de télévision, de consoles de jeux... durant sept jours.

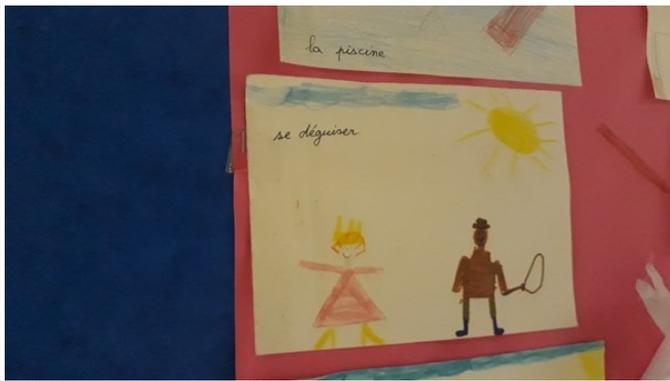
Le **Conseil des enfants** de l'école a suivi attentivement cette Semaine sans écran, des discussions ont pu avoir lieu et les modalités de mise en œuvre ont été définies en son sein.

Un carnet sans écran a, par exemple, été créé, contenant des **bons d'activités** tels que « dessiner », « aller à la piscine », « jouer avec un copain »... ainsi que des bons vierges à remplir chaque matin pour échanger entre élèves autour des activités sans écran réalisées à la maison.



Les bons d'activités

Les élèves non scripteurs pouvaient quant à eux dessiner.



Une intervention de l'enseignante référente numérique auprès des élèves de cycle 2 a porté sur l'importance de savoir éteindre les écrans pour rester en bonne santé : il y a des avantages mais il y a aussi des inconvénients à utiliser les écrans. Les inconvénients apparaissent lorsque l'on passe trop de temps devant un écran.

Les élèves de 6 à 8 ans ont des besoins pour grandir :

- ✓ dormir
- ✓ manger et boire
- ✓ courir, sauter, grimper, se promener...
- ✓ lire, réfléchir, jouer à des jeux de société...
- ✓ avoir des contacts avec les autres et avec les objets : pour bien grandir et pour apprendre, un enfant à besoin de toucher des objets, de parler avec des gens et de voir des vrais visages.

Le trop plein d'écran peut engendrer des dangers et empêcher de bien grandir.

Une intervention plus spécifique sur l'usage raisonné d'Internet et des réseaux sociaux a eu lieu pour les classes de cycle 3.

Les écrans, c'est bien mais... **3-6-9-12**

La TV pas avant **3** ans  
La console personnelle, pas avant **6** ans  
Internet après **9** ans  
Les réseaux sociaux après **12** ans

Pour bien grandir, j'ai besoin de :

Mes besoins	Conseils avec les écrans
Dormir	Dormir entre 9h et 11h par nuit. Pas d'écran avant de se coucher. Pas d'ordinateur, de console de jeux ou de télévision dans ma chambre.
Bien manger, boire	Ne pas grignoter ou boire des boissons sucrées devant la télévision.
Bouger, faire du sport	Jouer sur la Wii aux jeux de sport et de danse.
Refléchir, lire	Pas d'écran le matin avant d'aller à l'école. Ne pas avoir peur de s'ennuyer, car cela développe l'imagination.
Etre en contact avec les objets et avec les gens pour de vrai	Limiter la durée d'écran chaque jour 30 min par jour ou 1 heure maximum, tout écran confondu.
Faire des activités de mon âge	Regarder des programmes pour les enfants. Pas de jeux violents ou de programmes inadaptés. Suivre les indications du CSA pour la télé, et PEGI pour les jeux vidéo.

Deborah Vergès - E2016 04

Objectifs de la séance :  
- apprendre à utiliser sagement en respectant les règles de civilité et en se protégeant  
- apprendre à identifier et signaler le cyber-harcèlement

Date : .....

**10 conseils pour rester net sur le web**

- Sur Internet, on ne peut pas publier sans avoir obtenu l'autorisation de l'autre ou de la personne qui est dessus.
- Vérifie les conditions d'utilisation des réseaux sociaux.
- Paramètre bien les profits sur les réseaux sociaux, afin de ne recevoir des infos que tu auras bien partagés.
- Ne les communique à personne et choisis-les un peu compliqués !
- Tu es responsable de ce que tu publies en ligne, alors réfléchis bien avant de publier, de liker, de liker... Ne fais pas avec quelqu'un que tu connais pas sur le Internet.
- Si tu as des soucis ou que tu n'as pas envie de parler, parle-en à une personne de confiance ou appelle le 112. Le harcèlement est puni par la loi !
- Si tu es victime de harcèlement, parle-en à une personne de confiance ou appelle le 112. Le harcèlement est puni par la loi !
- Si tu es victime de harcèlement, parle-en à une personne de confiance ou appelle le 112. Le harcèlement est puni par la loi !
- Si tu es victime de harcèlement, parle-en à une personne de confiance ou appelle le 112. Le harcèlement est puni par la loi !
- Si tu es victime de harcèlement, parle-en à une personne de confiance ou appelle le 112. Le harcèlement est puni par la loi !

net.ecoute.fr  
N° Vert 0800 200 000

Deborah Vergès - E2016 04

### Hors classe :

Les parents et la municipalité ont participé à ce temps spécial en organisant des activités gratuites sur le temps périscolaire, à midi ou en fin de journée, ouvertes à tous les enfants inscrits ou non à l'accueil périscolaire.

**Les affichages :** La Semaine Sans Écran a été promue à l'entrée de l'école grâce à des affiches sur les temps d'écran.

**AVANT 3 ANS**  
LA MEILLEURE ÉMISSION, CELLE QUI CRÉE LUI-MÊME

**AVANT 6 ANS**  
LA MEILLEURE PARTIE, CELLE LA JOUE AVEC UN VRAI BALLON

**AVANT 9 ANS**  
LA MEILLEURE DÉCOUVERTE, CELLE QUI LES FONT DE LA RÉALITÉ

**AVANT 12 ANS**  
LA MEILLEURE CONNEXION, CELLE QUI LE EN VRAI AVEC SES COPAINS

MÂTRISONS LES ÉCRANS

**3 PAS DE TV AVANT 3 ANS**

**6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS**

**9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS**

**12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS**

FÉDÉRATION yapaka.be



Le bilan de cette semaine a été très positif. Le Conseil des enfants était même tenté de reconduire cette action une fois par trimestre.

Certains enfants, très motivés pour éteindre les écrans, ont cependant regretté de ne pas avoir été assez soutenus dans cette démarche par leurs parents. Mais pour d'autres parents, cela a été l'occasion de découvrir de nouvelles activités à faire avec leurs enfants.

---

Scénario pédagogique proposé par l'école *Robert Doisneau Divatte-sur-Loire*  
 Circonscription de *Saint Sébastien sur Loire* DSDEN de la Loire Atlantique  
 date : 12/06/2018

---

**Auteur :** Sophie Barbier – école Robert Doisneau

**Contributeur :** Domohina Vergniol - Enseignante Référente Numérique

Annexe(s) :

- lien vers l'affiche « 4 temps sans écran = 4 pas pour mieux avancer » :

[http://www.eps-ville-evrard.fr/fileadmin/webmestre-fichiers/I05/Affiche\\_4pas\\_pour\\_mieux\\_avancer\\_BDEPSVE.pdf](http://www.eps-ville-evrard.fr/fileadmin/webmestre-fichiers/I05/Affiche_4pas_pour_mieux_avancer_BDEPSVE.pdf)

- lien vers les affiches « Maitrisons les écrans » :

[http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/campagne/affiche\\_ecrans\\_web\\_2.pdf](http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/campagne/affiche_ecrans_web_2.pdf)