



## LEÇON

**Années scolaire :** Maternelle à 3<sup>e</sup> année

**Au sujet de l'auteur :** Cette leçon a été créée par Ethan Anderson pour HabiloMédias

**Durée :** 30 à 60 minutes

# Trouver l'équilibre dans notre vie numérique



Cette leçon fait partie de *Utiliser, comprendre et créer : Un cadre de littératie numérique pour les écoles canadiennes* : <http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/cadre-de-litt%C3%A9ratie-num%C3%A9rique>.

## Aperçu

---

Dans cette leçon, les élèves examinent les différentes façons de passer le temps libre et ils apprennent à trouver un équilibre entre les activités composées de temps actif, les activités d'apprentissage et les activités liées aux médias. D'abord, ils établissent la distinction entre le temps *actif*, d'*apprentissage* et passé devant un *écran*, puis ils apprennent comment des activités peuvent appartenir à plus d'une catégorie et ils réfléchissent à leur vie pour voir si le temps qu'ils passent devant un écran est bien dosé par rapport aux autres catégories d'activités. Enfin, les élèves examinent comment ils pourraient mieux équilibrer leur temps.

## Objectifs visés

---

Les élèves :

- apprendront à participer à différents types d'activités chaque jour;
- apprendront à trouver un équilibre entre les types d'activités auxquelles ils participent;
- examineront en quoi le temps passé devant un écran ou avec un appareil numérique pourrait mener à un usage excessif.

## Préparation et matériel

---

Photocopiez le document Des périodes équilibrées.

## Déroulement suggéré

---

Commencez par demander aux élèves de penser à tout ce qu'ils font avant et après l'école. Ils pourraient nommer des activités structurées (par exemple, des cours de piano, un entraînement de hockey, des devoirs) ou occasionnelles (par exemple, regarder la télé, s'amuser avec des jouets avec leurs amis, faire du vélo dans le quartier). Tout au long de la



discussion avec les élèves, dressez une liste commune que ceux-ci pourront utiliser en tant que ressource. L'objectif de cette première section est de donner aux élèves l'occasion de créer une liste des activités auxquelles ils s'adonnent quand ils sont éveillés.

### Trois types d'activités

Ensuite, tracez un grand cercle au tableau et divisez-le en trois. Dites aux élèves que chaque partie du cercle correspond à un type d'activité particulier : le temps *actif*, qui consiste à bouger et à faire de l'exercice, le temps d'*apprentissage*, consacré à apprendre et à créer de nouvelles choses et le temps passé devant un *écran*, pendant lequel on regarde un écran (par exemple, regarder la télévision, écouter un film, jouer à un jeu vidéo, utiliser un ordinateur ou une tablette, etc.). Demandez aux élèves de donner **un** exemple d'activité correspondant à chaque partie du cercle.

Puis, dirigez une discussion à propos de l'incidence de différentes activités sur la vie d'une personne. Assurez-vous que les élèves tiennent compte des questions suivantes :

- Pour quelles raisons pourrions-nous *ne pas* avoir envie de faire une activité qualifiée de temps actif ou d'apprentissage? (Fatigue, mauvais temps, etc.)
- Les activités liées aux médias comportent-elles des éléments qui nous incitent à y consacrer plus de temps que les autres activités? (Ces activités peuvent être plus « faciles » parce que dans beaucoup de cas, nous n'avons rien d'autre à faire que regarder; elles comportent souvent une histoire qui nous est racontée ou dont nous faisons partie; bien souvent, ce que nous regardons nous amène à regarder autre chose – les émissions de télévision se suivent l'une après l'autre, les vidéos en ligne sont suivies de suggestions de liens vers des vidéos similaires).
- Y a-t-il des activités qui sont mieux que les autres? (Non – chaque activité peut nous apporter quelque chose de différent : par exemple, jouer au basketball développe notre force et notre coordination, jouer à un jeu en ligne aiguise nos réflexes et perfectionne nos aptitudes de réflexion. Toutefois, il est important de **trouver le juste milieu** entre le temps passé devant un écran et les autres activités).

### Partage du temps

Distribuez le document *Des périodes équilibrées* et invitez les élèves à écrire ou à dessiner les activités qu'ils ont réalisées la semaine dernière selon les catégories temps **Actif**, temps d'**Apprentissage** et temps passé devant un **Écran**. Circulez parmi les élèves et proposez-leur des activités qu'ils peuvent inclure dans chaque catégorie.

Quand les élèves ont terminé, donnez des exemples d'activités qui pourraient correspondre à plus d'une catégorie, comme les suivantes :

- Faire une randonnée en nature (actif/apprentissage)
- Regarder une émission de télévision éducative (apprentissage/écran)
- Danser en regardant un vidéoclip (actif/écran)



Dites aux élèves d'examiner les activités qu'ils ont écrites pour voir si certaines d'entre elles peuvent correspondre à plus d'une catégorie.

### Équilibre du temps

Demandez aux élèves de comparer les activités dans chaque catégorie pour voir s'il a autant d'activités qualifiées de temps actif et d'apprentissage que de temps devant un écran. Ensuite, indiquez-leur d'écrire (à l'aide d'un stylo ou d'un crayon de couleur différente) ou de dessiner des activités agréables qu'ils *pourraient* faire et qui les aideraient à trouver un équilibre dans leur vie.

### Évaluation

Dites aux élèves de décrire, par écrit ou par un dessin, une journée « bien équilibrée », lors de laquelle ils ont réalisé des activités agréables dans les trois catégories.



## Des périodes équilibrées

---

