

LE CODE DES ÉCRANS



**RÉFLÉCHIR À LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOTRE VIE
ET À COMMENT BIEN GÉRER LEUR UTILISATION.**

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans



VRAI ou FAUX

a. On peut regarder la télévision dès l'âge de deux ans.

Vrai ou Faux

b. Un enfant peut avoir une console personnelle lorsqu'il rentre au CE1.

Vrai ou Faux

c. Un enfant peut chercher des informations sur le net à partir de 9 ans.

Vrai ou Faux

d. Je peux m'inscrire sur Facebook à 10 ans.

Vrai ou Faux

**RÉFLÉCHIR À LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOTRE VIE
ET À COMMENT BIEN GÉRER LEUR UTILISATION**

Entre nous - Cette activité santé vise à connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Elle permet de prendre conscience des méfaits de l'usage abusif des écrans et de comprendre certaines limites à l'usage des écrans notamment en fonction de l'âge.



Entrée dans l'activité santé

Exercice d'étirement du dos soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.



L'activité de découverte

Le code des écrans

- Décrire et commenter la photo et l'attitude du petit garçon.
- Évoquer les plaisirs et les limites à la fréquentation des écrans.
- Lire les consignes du code des écrans.
- Expliquer : qu'est-ce qu'un code ?
- Découvrir et commenter les 4 étapes (3, 6, 9, 12)

Vrai ou Faux

- Découverte et réalisation collective de la consigne.
- Vérifier la bonne compréhension du code.

La correction collective permet d'évoquer les bienfaits et les risques des écrans : physiques (postures, sommeil, fatigue visuelle...), psychologiques (tension nerveuse, baisse d'attention...), sociales (isolement, risques de mauvaises rencontres sur le net, images violentes).



Une activité complémentaire

- Organiser un débat ou proposer une auto-évaluation : respectes-tu ce code ?
- Lancer un défi « 10 jours sans écran » pour apprendre à mieux gérer les écrans.
- Fiche 191 Écrans et attention.



Pour aller plus loin

Se documenter sur l'impact des écrans sur la santé en consultant l'une des ressources suivantes : [Les écrans peuvent devenir très méchants](#) et [Le cerveau](#)



Message pour les élèves

Vivre sans écran ce n'est plus possible, mais vivre mieux avec les écrans c'est facile !

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES
1 2 3 4 5