

Théo chez les zombis

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie



Auteur.trice
Créée par
Gisèle Savoie,
Psychologue



Date de publication
14 octobre
2021



4e année



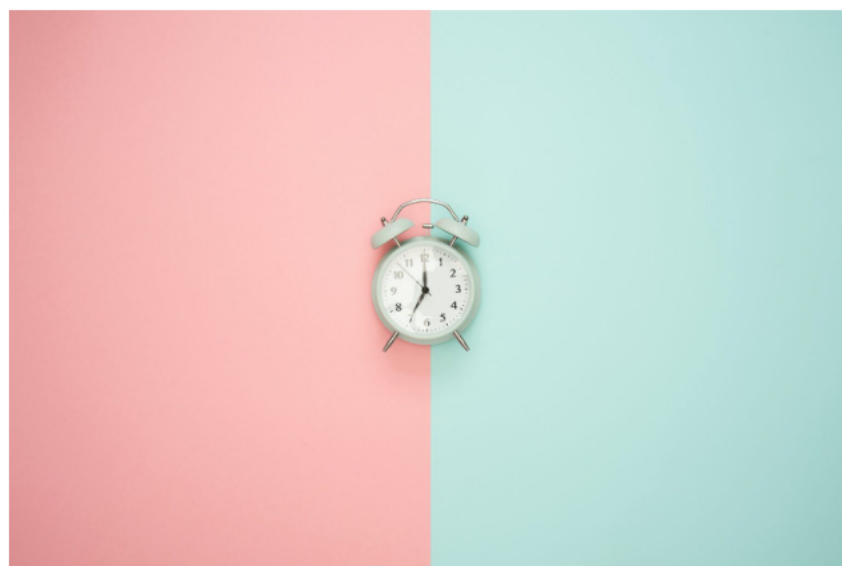
Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Alimentation, Infections, Santé buccodentaire, Santé mentale, Sexualité, Tabac, Traumatismes non intentionnels



1 animation de 60 min

Savoir à développer

- Connaître les comportements sécuritaires pour préserver sa santé, son bien-être et celui des autres



Résumé



DURÉE

1 animation de 60 min

Discussion guidée abordant l'histoire d'un élève qui passe beaucoup de temps de loisir pour jouer en ligne. La recherche d'équilibre pour le bien-être sera le sujet d'une discussion et d'un jeu d'association.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Projecteur et tableau (pour écrire des solutions)

[Annexe 1](#) – Histoire de Théo chez les zombis

[Annexe 2](#) – Jeu d'association

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

Un intervenant des services complémentaires de l'école pourrait animer ou soutenir l'animation de l'enseignant.e afin d'offrir un filet de sécurité.

• NOTE INFORMATIVE

Pour la discussion, placer le groupe en cercle favorise les échanges. Veiller à ce que les échanges se fassent dans le respect et l'absence de jugement. Donner la parole à plusieurs élèves pour chaque question, sans forcer la participation.

LA PRÉPARATION

• L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES

« Je te raconte l'histoire de Théo, le fils d'un ami d'une amie d'une voisine que tu ne connais pas mais qui existe pour de vrai, (juré mais pas craché). Je voudrais qu'on réfléchisse ensemble à la situation dans laquelle Théo se trouve, les causes et les caractéristiques de ses difficultés et les actions à entreprendre pour trouver un équilibre ou demander de l'aide au besoin ».

• L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES

Est-ce que tu trouves que les jeux vidéo sont intéressants? Pourquoi?

Est-ce que t'es déjà arrivé de jouer à un jeu vidéo, lire un livre, écouter des séries (ou autre) et avoir perdu la notion du temps? Donne un exemple.

• LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES

– Être attentif et à l'écoute.

– Respecter les autres (ne pas juger ses idées).

– J'ai le droit de ne pas répondre aux questions. Je peux participer activement en écoutant.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

TEMPS 1 – Réflexion sur les comportements sécuritaires et les saines habitudes de vie

Projeter l'[Annexe 1](#).

Demander à quelques élèves d'effectuer une lecture à voix haute de l'histoire.

Demander aux élèves :

- Selon la mère de Théo, celui-ci éprouve des difficultés. Quelles sont ces difficultés? Ex. : il a moins de contacts avec les autres, il passe beaucoup de temps à jouer aux jeux vidéo, il ne joue plus à l'extérieur, il semble avoir moins d'appétit, il est pâle, il dort mal.
- Q. Est-ce que tu crois que la mère de Théo a raison de s'inquiéter? Pourquoi?
- Pourquoi Théo passe-t-il autant de temps à jouer aux jeux vidéo, d'après toi?
- D'après toi, comment se sent Théo?
- Est-ce que tu crois que Théo réalise qu'il y a un déséquilibre dans ses habitudes de vie? Est-ce que ça t'es déjà arrivé de réaliser qu'il y avait un déséquilibre dans ta propre vie ? Donne un exemple Ex.: Je mange beaucoup de dessert et de sucrerie, donc j'ai des caries. Je suis désorganisé, donc je ne trouve pas mes effets personnels quand j'en ai besoin.

Mettre en évidence (ou nommer l'élément si les élèves ne le font pas) : un proche s'inquiète pour nous comme la mère de Théo peut être un indice d'un possible déséquilibre.

- Crois-tu que Théo fait un bon usage des écrans? Pourquoi?

Réponse : le temps passé sur les écrans est important et intensif, Théo ne semble pas faire bon usage des écrans.

TEMPS 2 – L'utilisation des médias et des jeux en ligne

Demander aux élèves :

- Quelles autres utilisations peut-on faire des écrans?
- Quelles sont les avantages à utiliser les médias sociaux et les jeux en ligne? Ex. : avoir du plaisir, permet de se détendre, permet de développer des habiletés, permet de rester en communication avec ses amis.
- Quels sont les inconvénients possibles de l'utilisation des médias sociaux et des jeux en ligne ? **Note** : plusieurs inconvénients liés à la sécurité en ligne peuvent être nommés. Ces enjeux peuvent faire l'objet d'une animation dédiée (consulter le site [Habilomédias](#) pour plus d'information).

Former des équipes de 4 personnes et distribuer l'[Annexe 2](#) aux élèves.

Demander de classer les énoncés dans la catégorie des avantages ou des inconvénients des jeux vidéos. Demander aux élèves de trouver une solution pour chacun des inconvénients.

Corriger l'activité en grand groupe (il est possible que les élèves n'aient pas de solutions pour certains énoncés).

Mentionner aux élèves **l'importance de trouver et de maintenir un équilibre dans l'utilisation des écrans à des fins de loisir**. Ceci est vrai pour tous les loisirs (Ex. : visionnement de séries, réalisation d'activités sportives, utilisation des réseaux sociaux, etc.). Il est recommandé par la Société canadienne de pédiatrie et la Société canadienne de physiologie et d'exercice de limiter à **moins de deux heures par jours le temps écran consacré aux loisirs** pour les enfants de 5 à 17 ans.

- Quels sont les moyens que tu pourrais prendre pour gérer ton temps en ligne? Ex. : regarder l'heure, utiliser une minuterie, faire des plans de sorties ou d'activités à l'extérieur avec ses amis, faire un contrat d'utilisation avec ses parents, diversifier ses loisirs.

TEMPS 3 – Discussion sur la demande d'aide

Noter l'ensemble des stratégies nommées par les élèves au tableau pour les questions qui suivent.

Demander aux élèves :

- Crois-tu que Théo a besoin d'aide? Est-ce qu'il sait qu'il a besoin d'aide? Qui pourrait l'aider?
- Quels sont les moyens que pourrait prendre Théo pour s'aider?
- Crois-tu que d'autres jeunes de ton âge éprouvent des difficultés à garder un équilibre entre leurs loisirs et les autres sphères de leur vie? Si oui, comment pourrais-tu les aider?

Conclure que le jeu vidéo n'est pas un problème en soi. Il peut permettre de développer des habiletés ou s'exprimer. **Ce qui est un problème, c'est quand le jeu prend toute la place dans sa vie et que cela affecte le sommeil, la quantité d'activité physique quotidienne ou ses relations avec les autres.**

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Que retiens-tu de l'activité d'aujourd'hui?

Est-ce qu'il y a des éléments intéressants vus aujourd'hui que tu pourrais utiliser dans ta vie?

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

L'histoire de Théo a permis de se questionner sur les saines habitudes de vie et réfléchir aux choix que l'on fait. Par exemple, on a vu que le nombre d'heure passé en ligne peut avoir des effets négatifs sur notre santé et notre bien-être. Nous avons aussi vu des stratégies pour baliser l'utilisation des écrans à des fins de loisirs et pour demander de l'aide au besoin.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Effectuer un aide-mémoire avec les propositions des élèves aux questions du temps 2 et 3 suivantes :

- Quels sont les moyens que tu pourrais prendre pour gérer ton temps en ligne?
 - Comment aider des ami.es qui éprouvent des difficultés à trouver un équilibre entre les loisirs et les autres sphères de leur vie.
-

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

- Organiser un défi sans écran à l'école d'une durée d'une semaine et en informer les parents.
- Planifier la réalisation des 18 défis proposés par l'organisme Capsana. Les défis se trouvent dans leur site [Pause ton écran](#).

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

Informez les parents de l'activité à laquelle ont participé les élèves, en soulignant l'importance d'établir des règles encadrant le temps d'écran et de favoriser des activités sportives, sociales ou artistiques. Le temps passé devant tous les écrans (télé, cellulaire, tablette, jeux, ordinateur) à des fins de loisirs ne devrait pas excéder deux heures par jour pour les jeunes de 6 à 17 ans. Distribuez en référence l'article « Les enfants et les jeux vidéo » du site Naître et grandir ou copiez certains éléments dans l'infolettre de l'école :

Le temps passé sur les écrans à des fins récréatives doit faire l'objet de supervision parentale. Mentionnez aux parents une note informative concernant la gestion du temps de loisir en ligne. Il est recommandé de limiter le temps d'exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo, Internet) pour les loisirs :

0-2 ans: éviter l'exposition aux écrans

2-5 ans: moins d'une heure par jour

5-17 ans: moins de deux heures par jour (loisirs)

Source : Société canadienne de pédiatrie

Société canadienne de physiologie de l'exercice

En guise de référence pour les parents, le site Habilomedias contient plusieurs articles intéressants sur les aspects positifs des jeux vidéo

<https://habilomedias.ca/jeux-video/aspects-positifs-jeux-video> et les défis

<https://habilomedias.ca/jeux-vid%C3%A9o/jeux-vid%C3%A9o-inqui%C3%A9tudes> et

la gestion de l'utilisation des écrans à la maison <https://habilomedias.ca/fiche-conseil/jeux-vid%C3%A9o-famille>

Invitez les parents à parler avec leurs enfants et à s'intéresser à leurs activités en ligne dans un esprit de partage et de plaisir.

Si l'école réalise le défi Pause ton écran, le site comprenant des articles et des conseils sur l'utilisation des médias peut être partagé aux parents :

<https://pausetonecran.com/>