

ÊTES-VOUS ADDICT A VOTRE TÉLÉPHONE ?

14+

SUJET : Équilibre des médias, Santé et Bien-être, Éducation aux médias

SUJET DU COURS : comprendre et gérer la dépendance digitale

DURÉE : 50 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE :

Principal objectif du cours :

Les élèves vont apprendre à reconnaître les signes de la dépendance digitale, comprendre ses effets sur leur santé mentale et physique et se protéger d'un usage excessif.

Compétences que les élèves vont acquérir :

- Compréhension des conséquences mentales, sociales, physiques d'un usage digital excessif.
- Sensibilisation aux potentiels dangers liées à un temps excessif en ligne.
- Développement de stratégies pour réduire la dépendance aux services digitaux.

MATÉRIEL/RESSOURCES NÉCESSAIRES :

- Module 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Quiz interactif
- Vidéos
- Post-it et marqueurs pour les activités de groupe

MÉTHODES/TECHNIQUES:

- Quiz interactif
- Petites discussions de groupes
- Réflexion personnelle et auto-évaluation
- Discussion en classe et compte rendu

VUE D'ENSEMBLE DU PLAN DU COURS

PREPARATION :

- Lisez attentivement le module 6 Digi-Civis pour comprendre les concepts fondamentaux de la gestion du temps et le bien-être digitale.
- Utilisez un quiz interactif qui aide les élèves à évaluer leur propres habitudes digitales. Jetez un oeil à nos exemples créés avec Genially.
- Préparez la classe pour une discussion de groupe avec des post-its et des marqueurs.

MISE EN ŒUVRE :

Introduction (20 minutes)

- En guise d'échauffement, utilisez le quiz Genially pour évaluer le rôle de la technologie dans la vie quotidienne des élèves et leurs habitudes digitales. Puis, introduisez et expliquez le concept de la dépendance digitale.
- Montrez une courte vidéo sur les effets des écrans sur le cerveau, tels que PBS News - The drug-like effect of screen time on teenage brain.

Activité de groupe (15 minutes)

- Séparez la classe en groupes et donnez à chacun d'entre eux des post-its et des marqueurs.
- Demandez à chaque groupe de faire un brainstorming et d'inscrire des signes de dépendance digitale qu'ils ont remarqué eux-mêmes ou par d'autres (i.e regarder son téléphone en se levant, difficultés à se concentrer sans écran).
- Après 10 minutes, chaque groupe présente leurs découvertes et l'enseignant organise les post-its sur le tableau, en soulignant les thématiques récurrentes et les signes clés d'addiction.

Discussion en classe (15 minutes)

- Encouragez la discussion sur les effets physiques et émotionnels de la dépendance digitale, en incluant de potentiels problèmes comme la hausse de l'anxiété, la baisse de la concentration, les problèmes de sommeil et les relations conflictuelles.
- Incitez les élèves à partager leurs expériences personnelles lorsqu'ils ont senti qu'ils passaient trop de temps en ligne ou se sentaient anxieux avec leurs téléphones.
- Introduisez le concept de détox digitale et expliquez les avantages à faire une pause des écrans.
- À la fin, récapitulez les points clés du cours, insistez sur l'importance de reconnaître la dépendance digitale et d'adopter une démarche proactive pour la gérer.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- The New York Times, Addicted to Distraction
- 60 Minutes, Screen time
- Embark, What Is Technology Addiction?
- Relevance, The Digital Dilemma: How Technology Addiction is Impacting Today's Youth?
- Adam Alter, Why our screens make us less happy
- Big Think, Digital Addiction: How Half the Developed World Got Hooked on the Internet | Adam Alter

ANNEXES :

- Quiz interactif pour évaluer les habitudes digitales des élèves :
<https://view.genially.com/67e10716a2c30d377699629d/interactive-content-fr-digi-civisare-you-addicted-to-your-phone>
(created with Genially).

DEVOIRS :

- Demandez aux élèves de réfléchir à leurs habitudes digitales actuelles, noter chaque signe de dépendances (i.e ressentir le besoin de regarder leur téléphone constamment, perdre la notion du temps en étant sûr le web). Les élèves devront alors se fixer un objectif personnel afin de réduire leur temps d'écran ou d'adopter des habitudes digitales plus saines, comme des heures sans technologies ou un temps limité d'utilisation des réseaux sociaux.
- Demandez aux élèves d'écrire un court paragraphe en répondant aux questions suivantes : est-ce que les élèves sont addicts à leur téléphone? Si c'est le cas, est-ce un problème ?

EVALUATION :

- Avec l'aide du quiz, de la participation dans les activités de groupes et les discussions menées en classe, l'enseignant évalue l'élève sur sa compréhension et son habilité à reconnaître les signes des addictions digitales et met en place des stratégies pour des habitudes digitales plus saines.