



SERVICE SANITAIRE

Activité physique– Ecran- Alimentation
Classe de 5^e4
Collège Raoul Blanchard

Présentation

- Présentation de notre classe :
 - Classe de 5^e4 de 26 élèves (16 filles, 10 garçons)
 - Classe CRESA (Centre de Regroupement des Etudes des Sports d'Annecy)
 - 2 élèves avec un plan d'accompagnement personnalisé (aide ordinateurs)

Sommaire

Partie 1 : Diagnostic éducatif

- I- Recherches documentaires
- II- Elaboration des outils d'analyses
- III- Action sur le terrain
- IV- Analyse des besoins en santé

Partie 2 : Séance éducative

- I- Elaboration des objectifs
- II- Elaboration des outils d'animations
- III- Evaluation de la séance
- IV- Analyse des besoins en santé

Partie 3 : Evaluation du projet éducatif

- I- Elaboration des outils d'évaluations
- II- Action sur le terrain
- III- Analyse des réponses et évaluation de la séquence d'éducation à la santé

A group of diverse students, including boys and girls of various ethnicities, are standing in a classroom. They are positioned behind several light-colored wooden desks with yellow legs. The desks are cluttered with school supplies like papers, folders, and bags. In the background, there is a large whiteboard on a stand. The overall atmosphere is educational and collaborative.

PARTIE 1 DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

I- Recherches documentaires

- Répartition en sous groupes
- Faire des recherches sur les différents thèmes (Alimentation, Activité physique, Ecrans, population cible)
- Mise en commun
- Réflexion sur les outils d'analyse

II- Élaboration des outils d'analyses

Questionnaire

Es-tu :
 Fille
 Garçon
 Autres

Entoure ta bonne réponse !

Partie 1 :

Aimes-tu pratiquer une activité sportive ?
▲ Pas du tout
● Oui
▲ Ça dépend du sport

Par quel moyen de transports viens-tu à l'école la plupart du temps ?
▲ Transport : bus, voiture, train
● A pied, en vélo, en skate, en trottinette
▲ Ça dépend des jours

Combien d'heures par semaine pratiques-tu une activité physique extrascolaire ?
▲ 0 à 1 heure par semaine
▲ 2 à 4 heures par semaine
● Plus de 4 heures par semaine

Partie 2 :

As-tu un téléphone portable ?
▲ Smartphone (avec applications)
▲ Téléphone mobile (sans application)
● Non

Utilises-tu internet chez toi et/ou à l'extérieur ?
▲ Oui les deux
● Qu'à la maison
▲ Juste à l'extérieur

As-tu le droit au téléphone au moment du couché ?
▲ Oui
● Non
▲ Ça dépend

Combien de temps passes-tu sur un écran par jour ?
▲ Entre 3H et 2H
▲ Entre 2H et 5H
▲ Plus de 5H

Age :

Durant les 7 derniers jours as-tu pratiqué une activité physique ?
▲ Jamais
▲ 1 à 2 fois
● Plus de 3 fois

Après les cours et le week-end, quelles activités faites-tu le plus souvent ?
▲ Jouer à des jeux vidéo, regarder la télé, lire
▲ Du roller, du skate, courir, jouer au ballon
● Activité physique ou sportive en club ou en association

La plupart du temps en récréation tu es plutôt ?
▲ Rester assis à discuter, lire
● Courir et jouer toute la récréation
▲ Rester debout, marcher dans les alentours

Pendant le temps passé sur les écrans, que fais-tu ?
▲ Jeux vidéo, réseaux sociaux
● Recherche scolaire
▲ Netflix, YouTube, Streaming

As-tu des réseaux sociaux ? (Instagram, Twitter, tiktok, snap...)
▲ 1 ou 2
● Tous
● Aucun

Quel type d'écran as-tu à la maison ?
● Télévision
▲ Tablette, ordinateur
▲ Ou les trois

Combien de fruits & légumes manges-tu par jour ?
▲ 0 à 2
▲ 3 à 4
● 5 et plus

Combien de fois par semaine vas-tu au fast-food ?
● 0
▲ 1 à 3 fois
▲ 3 fois et plus

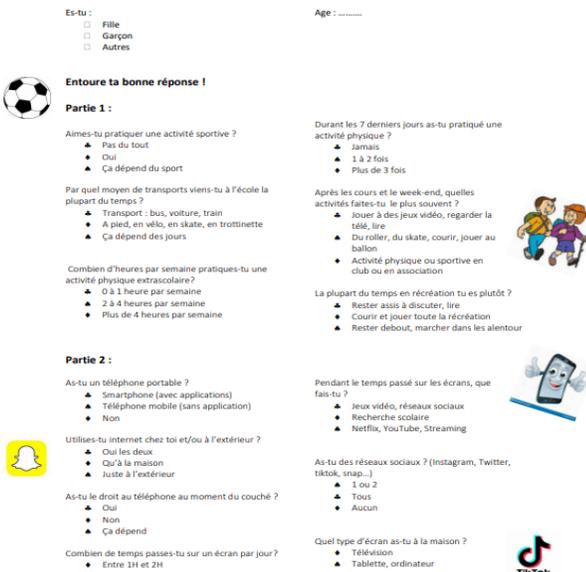
Au fast-food, tu manges plutôt ?
▲ Burger, frites, tacos, Kebab, pizza
● Salade
▲ Autres : wrap, sushis...

Tu manges plutôt :
▲ Des plats faits maison
▲ Des plats préparés
▲ Ça dépend des jours

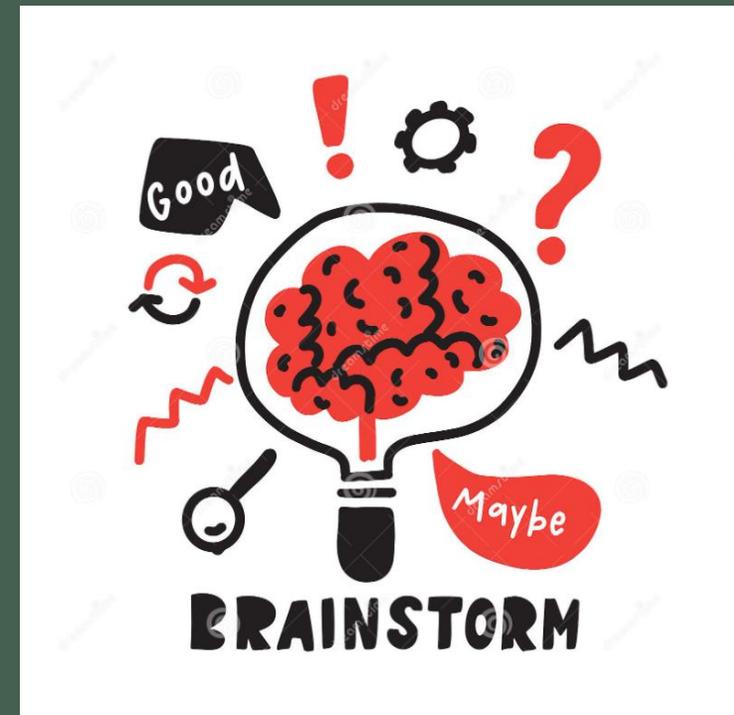
Grignotes-tu entre deux repas ?
Si oui quoi ?
▲ Sucrerie (gâteaux, bonbons, chocolat), chips
▲ Fruits, Noix, noisettes...
● Je ne grignote pas

Où manges-tu à midi ?
● Au self
▲ A l'extérieur
▲ Je ne mange pas

Quelle type de boisson bois-tu ?
● Eau
▲ Soda
▲ Jus de fruits



Questionnaire pour identifier les besoins en santé



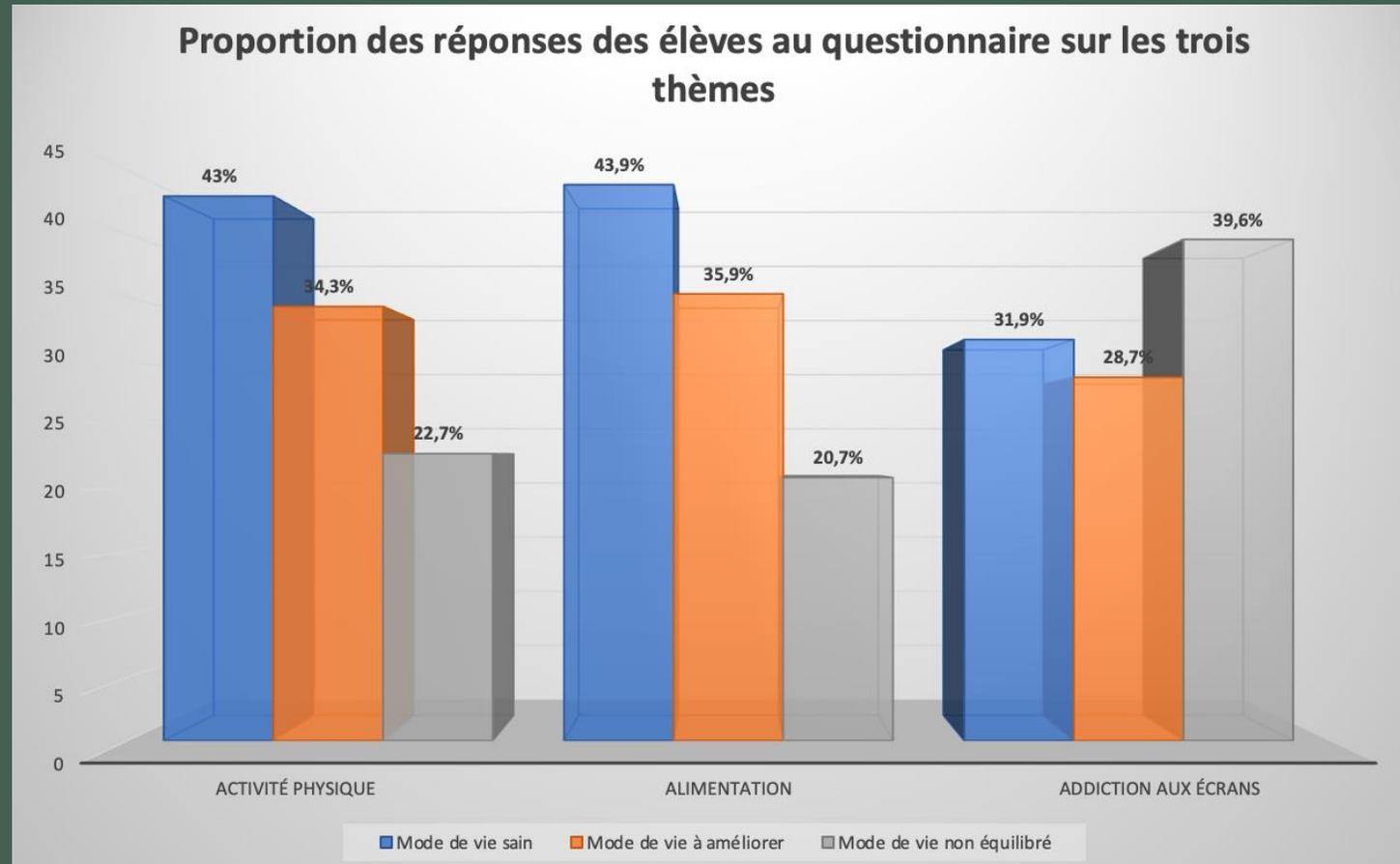
Brainstorming pour évaluer leurs connaissances

III- Action sur le terrain

Le 12 octobre 2021

- Présentation des intervenants
- Explication du cadre sécuritaire
- Explication de notre projet
- Distribution du questionnaire
- Brainstorming

IV- Analyse des besoins en santé





PARTIE 2
SÉANCE ÉDUCATIVE

I- Elaboration des objectifs

Objectifs généraux

1) A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe connaîtront les risques liés à l'utilisation excessive des écrans.

2) A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe auront conscience de l'influence du contenu des écrans sur leur perception de la réalité.

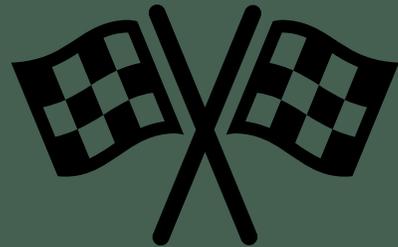
Objectifs opérationnels

- A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe connaîtront les conséquences des écrans sur le sommeil
- A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe auront compris pourquoi une utilisation excessive des écrans favorise l'isolement social
- A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe auront compris que les réseaux ne reflètent pas la réalité
- A la fin de la séquence d'éducation à la santé, les élèves de la classe auront compris que les écrans favorisent le cyberharcèlement et la banalisation de la violence

II- Elaboration des outils d'animations

- 4 activités sous forme de jeux
- Activités en lien avec les objectifs
- Divisés la classe en sous-groupes

Activité « Jeu de l'Oie »



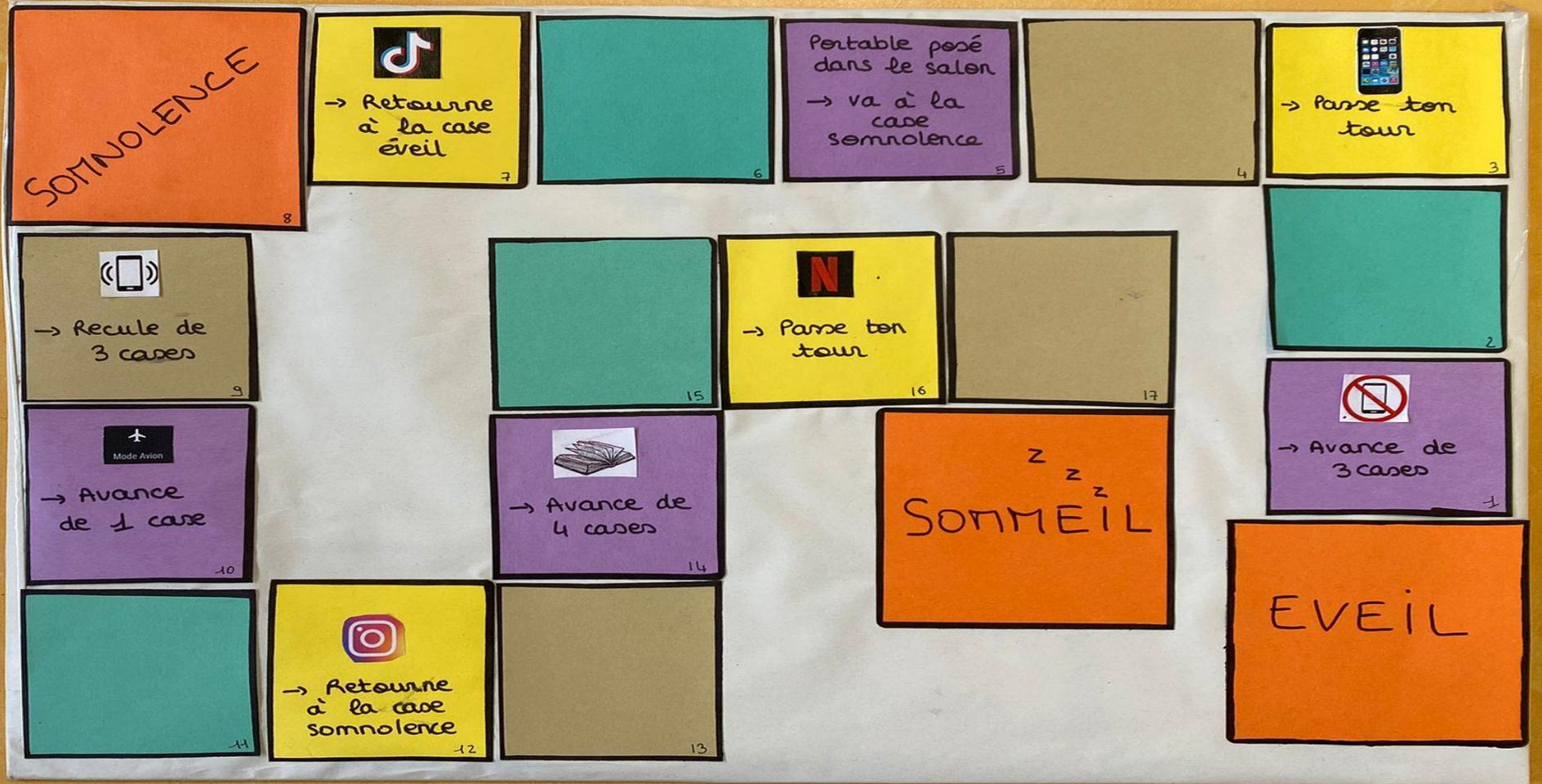
L'activité jeu de l'oie a pour but de sensibiliser les enfants sur l'impact des écrans sur le sommeil dans le but de leur donner des outils pour pouvoir modifier leur comportement.

Nous nous sommes servi de pictogrammes de pions, pour pouvoir rendre le jeu ludique.



Jeu de l'oe

- 1- Soirée sans écrans
- 3- Tu as passé ta soirée sur ton téléphone
- 5- Ton portable est posé dans le salon pour la nuit
- 7- Tu as passé la soirée à regarder des Tiktok
- 9- Ton téléphone vibre pendant la nuit et est susceptible de te réveiller
- 10- Tu as mis ton téléphone en mode avion
- 12- tu te réveille et tu vas sur insta



Activité « Choisis ton camps »



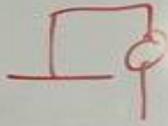
L'activité « Choisis ton camps » se base sur du photolangage ; l'objectif est de faire verbaliser les enfants sur des images.

Le but est de créer une ambiance de partage collectif, de discussion et surtout d'échange autour des écrans.

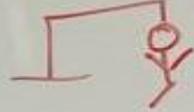
Comme l'activité a durée moins de temps que prévu, nous avons mis en place le plan B : le jeu du pendu en lien avec les écrans.



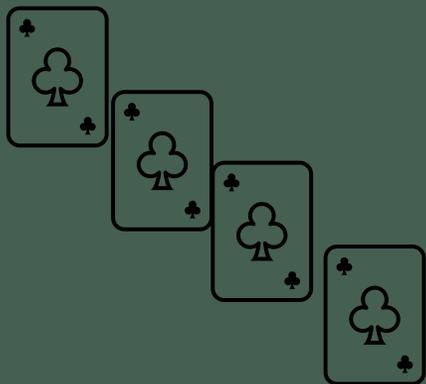
C O H E S I O N



I S O L E M E N T

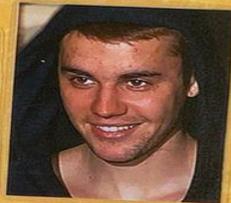


Activité « Memory »



L'activité « memory » a pour but de sensibiliser les élèves de la classe de 5^e4 sur la déformation de la réalité.





Activité « Cluédo »



L'activité « cluedo » a pour but de sensibiliser les élèves sur le cyber harcèlement et les dangers des réseaux sociaux.





Mona
(Pretty little liard)

propagation
de
rumeurs



YouTube
Le pouce bleu se transforme
généralement en commentaire haineux

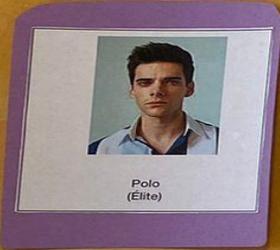


Arturito
(La casa del papel)

commentaires
haineux



Snapchat
Le réseau fantôme qui fait beaucoup
de bruit

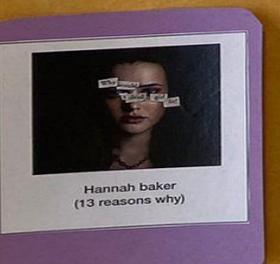


Polo
(Elite)

intimidation
insultes



Instagram
Là où personne prend un kilogramme

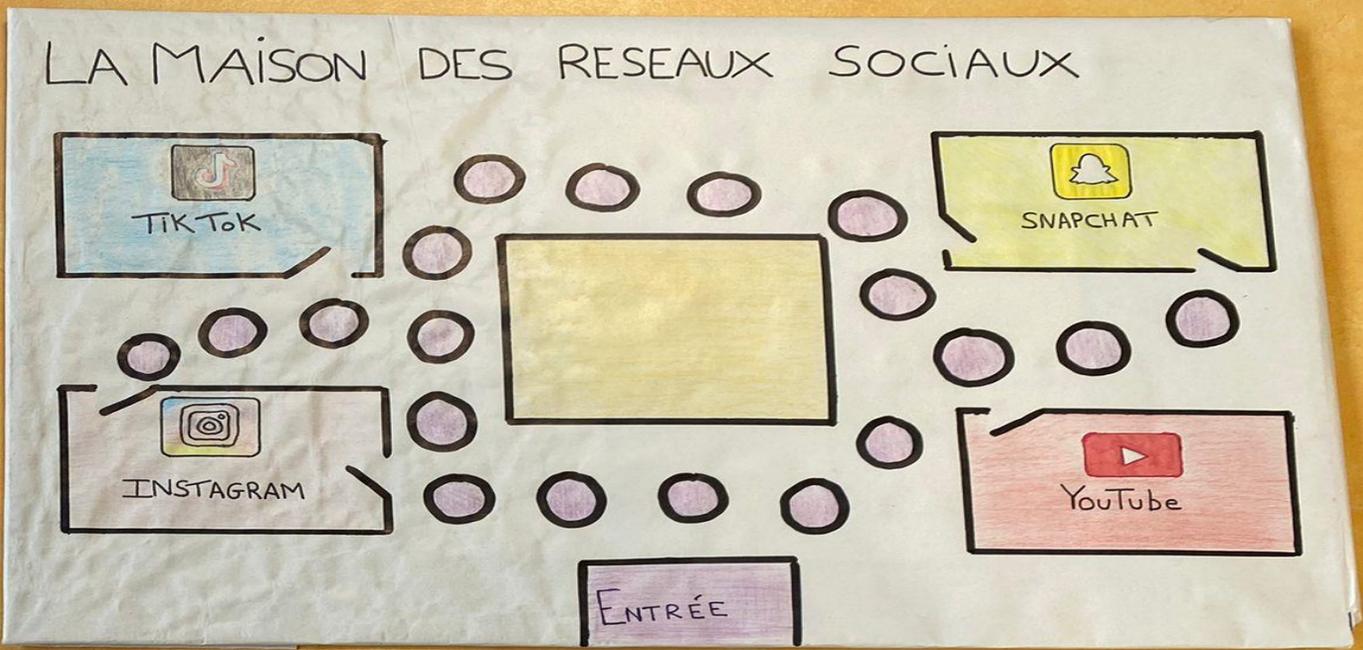


Hannah baker
(13 reasons why)

photos
compromettantes



Tik tok
Les rois du choc



- Qui ?
- Hannah Baker
 - Polo
 - Arturito
 - Mona
- Avec quoi ?
- Commentaire haineux
 - Photos compromettantes
 - Intimidation, insultes
 - Propagation de rumeurs
- Où ?
- TikTok
 - Instagram
 - Snapchat
 - Youtube

III- Evaluation

- Comment chat va ?
- Avis des élèves
- Un mot clé/message pour chaque activité

Evaluation de séance avec des enfants : Comment chat va ?

Comment Chat va ?

Consignes: marquez **AU PLUS 3** chats
Indiquez l'**ORDRE** d'importance : 1- 2- 3
Possibilité de créer un chat « optionnel » →

Expliquez vos choix dans les bulles ci-dessous...

un point positif :

un point négatif :

une question :

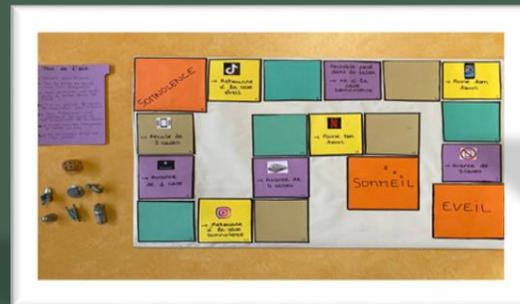
Choisis ton camps

- Moins de temps sur les réseaux et plus avec sa famille et ses amis
- Moins d'isolement
- Cohésion
- Sociabilité



Jeu de l'Oie

- Lire avant de dormir
- Effets des écrans sur le sommeil
- Retard de sommeil
- Les ondes
- Impact des écrans sur le travail scolaire, les notes et l'activité physique



Mémory

- Les filtres : plus ou moins une fausse identité
- Réalité ≠ Réseaux sociaux
- Publicités : ne reflète pas toujours la réalité
- L'arnaque



Cluedo

- Harcèlement
- Propagation de rumeurs
- Faire attention aux commentaires, aux messages
- Photos compromettantes



Auto-évaluation de la séquence éducative



PARTIE 3
ÉVALUATION DU PROJET
ÉDUCATIF

I- Elaboration des outils d'évaluations

QUESTIONNAIRE 5^{ème} 4

1. Quel est le temps recommandé d'écran maximum par jour ?
 8h
 2h30
 3h

2. Quel type d'harcèlement est présent sur les réseaux sociaux ?

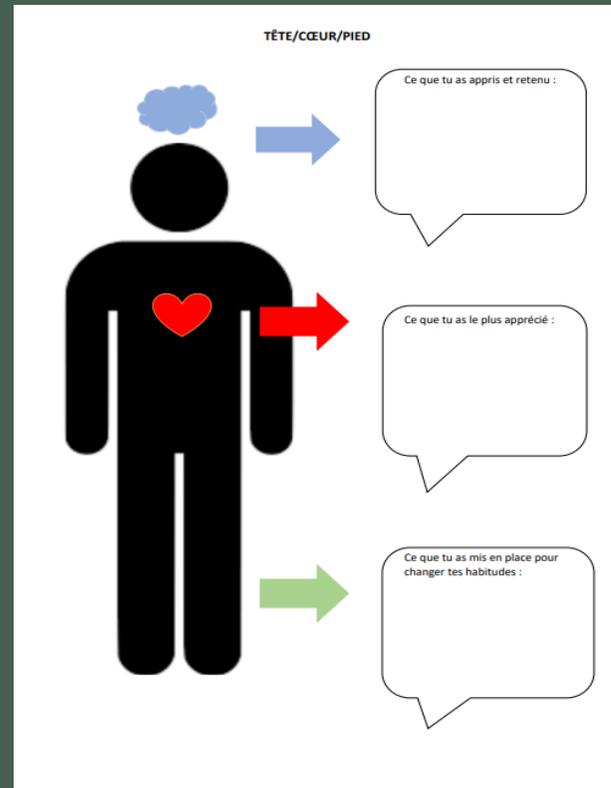
3. Quels sont les numéros en cas de harcèlement ?
 3919
 3018 / 3020
 118 218

4. Avant de dormir, que fais-tu de ton téléphone ?
 Je mets le en mode avion
 Je l'éteins et le laisse à côté de moi
 Je le pose dans le salon
 Je le laisse allumé à côté de moi
Combien de fois par semaine ?

5. Quelles sont les personnes à aller voir en cas de harcèlement ? (Plusieurs réponses possibles)
 CPE / professeurs
 Infirmière du collège/ psychologue
 Les parents / amis
 Je ne le dis à personne

6. Quels sont les effets des écrans sur le sommeil ?

Questionnaire



Tête – Cœur – Pieds

Mots mêlés

L	T	D	C	B	N	Z	Ç	F	N	S	Q	M	Q	N
J	N	Ç	R	S	L	S	Q	K	P	X	Y	F	D	I
T	E	T	P	N	S	I	N	E	O	Z	K	S	M	E
J	M	J	Q	H	R	S	E	A	M	V	X	S	J	M
N	E	T	Z	W	D	C	S	M	P	R	G	Z	E	H
C	L	C	N	D	J	G	B	N	M	C	K	A	R	O
O	E	C	M	E	R	D	E	A	S	O	H	Y	I	Y
H	C	R	A	L	M	E	Ç	N	B	W	S	A	A	W
E	R	W	R	I	U	E	A	N	O	I	E	N	T	Q
S	A	W	G	W	A	F	L	L	H	F	A	A	N	I
I	H	C	A	Q	C	I	K	O	I	K	A	R	E	M
O	V	D	T	Ç	D	O	T	F	S	T	S	C	M	B
N	J	M	S	W	A	A	U	U	N	I	E	E	M	F
G	D	U	N	I	L	U	B	Q	Q	U	Y	R	O	V
L	B	I	I	B	P	H	O	T	O	Y	D	Q	C	N

COHESION
COMMENTAIRE
ECRAN
HARCELEMENT
INSTAGRAM
ISOLEMENT
PHOTO
REALITE
SNAPCHAT
SOMMEIL

Mots mêlés

II- Action sur le terrain

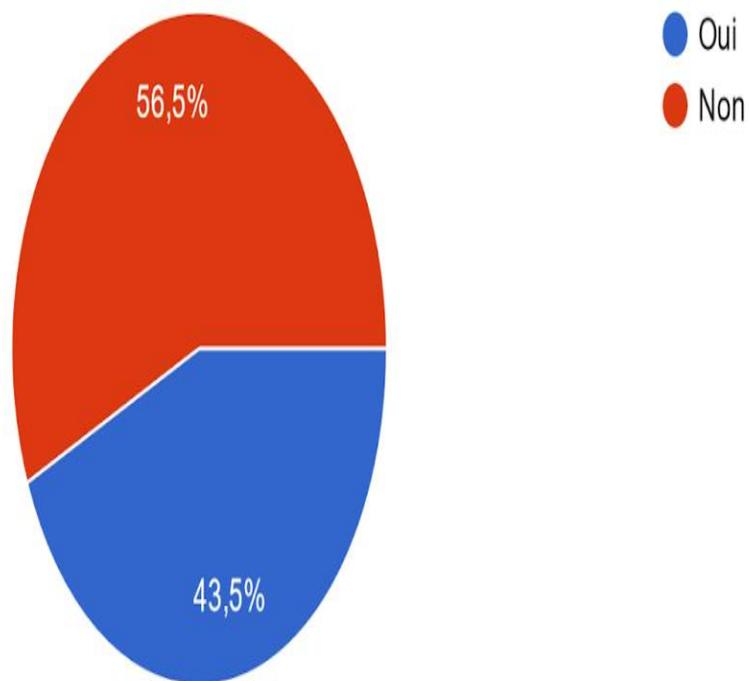
- Recueil des apprentissages des élèves
- Distribution du questionnaire, de l'activité « Tête, Cœur, Pieds »
- Distribution du « Mots mêlés »
- Ressentis des intervenants

III- Analyse des réponses et évaluation de la séquence d'éducation à la santé

1 - Analyse du questionnaire

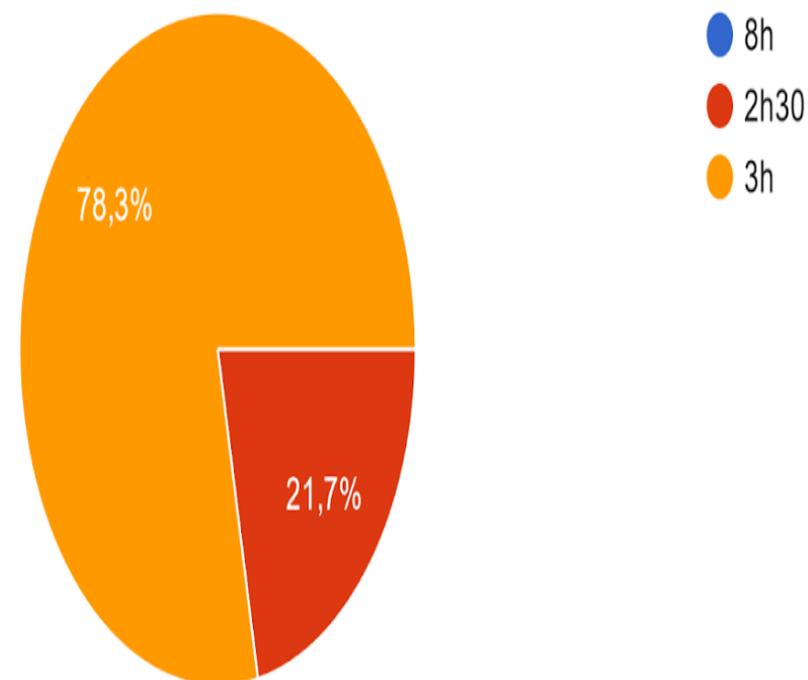
20. Depuis notre intervention, as-tu changé tes habitudes concernant les écrans ?

23 réponses



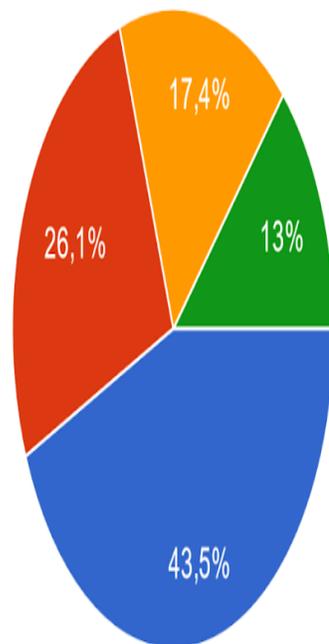
1. Quel est le temps recommandé d'écran maximum par jour ?

23 réponses



4. Avant de dormir, que fais-tu de ton téléphone ?

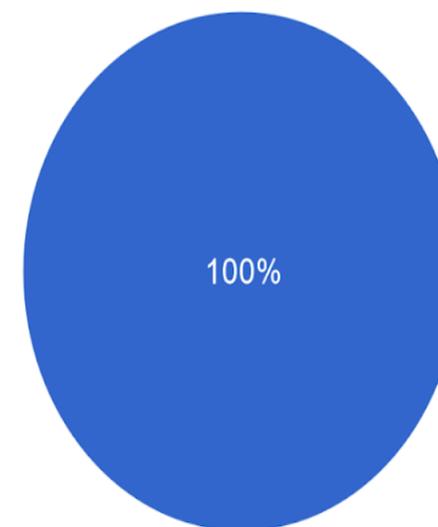
23 réponses



- Je le mets en mode avion
- Je l'éteins et le laisse à côté de moi
- Je le pose dans le salon
- Je le laisse allumé à côté de moi

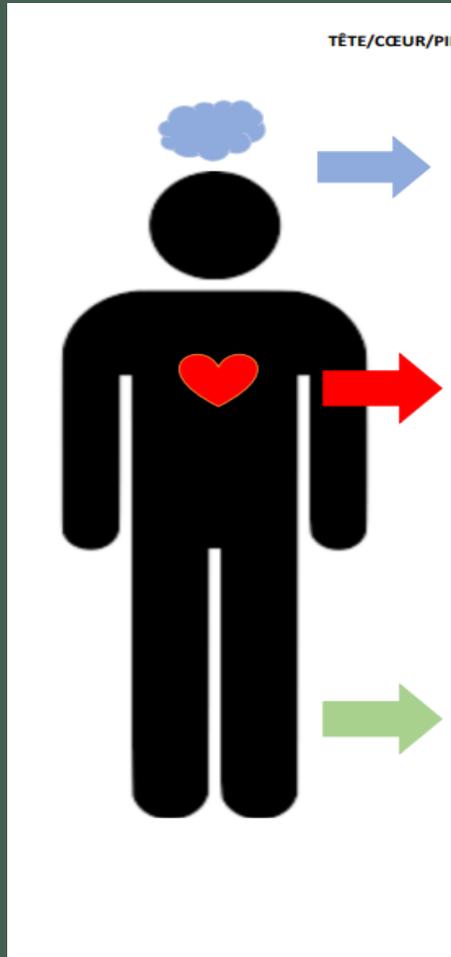
7. As-tu essayé de passer plus de temps sans ton téléphone le soir ?

23 réponses



- Oui
- Non

2 – Analyse du « Tête, Cœur, Pieds »



Ce qu'ils ont retenu :

- Temps maximum conseillé : 3h par jour
- Impact sur le sommeil
- La distorsion de la réalité
- Isolement
- Harcèlement

Ce qu'ils ont aimé :

- Les jeux
- Apprendre de nouvelles choses
- Être sensibilisés sur cette thématique

Ce qu'ils ont changé dans leurs habitudes :

- Réduction du temps d'écran
- Téléphone en mode avion
- Attention portée à ce qui est diffusé sur les réseaux sociaux
- Sortie en famille, avec les amis
- Sortie en extérieur, activité physique

Pour conclure...

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

