

ÉCRANS ET QUALITÉ DU SOMMEIL



Objectif de la séance

Permettre aux enfants d'avoir un esprit critique sur la place des écrans et l'impact qu'ils peuvent avoir sur le sommeil / Bien choisir les programmes TV.

Durée

2 séances de 1 heure.

Public

20 à 30 enfants de 8 à 12 ans.

Encadrement

1 animateur de séance.

Matériel

Fiche avec des photos d'enfants face à différents écrans à commenter (voir p. 3 : « Document - Animateur »).

Fiche sur les avantages et inconvénients des écrans à compléter en groupe (voir p. 4 : « Document - Enfant »).

Fiche avec 1 horloge à colorier sur le temps passé devant un écran (voir p. 5 : « Document - Enfant »).

Tableau de la signalétique jeunesse (voir p. 6 : « Document - Animateur »).

Programmes TV (voir p. 7-8 : « Document - Animateur »).

CD audio de comptine de relaxation.

Pré-requis

Une séance doit avoir été effectuée avec les enfants afin d'identifier leurs besoins (voir séance « Donner la parole aux enfants de primaire »).

Déroulement de la première séance

- Présenter le déroulement de la séance.
- Écouter une comptine de relaxation.
- Mener une discussion sur les écrans dans la vie quotidienne : montrer des photos d'enfants face à différents écrans ; demander aux enfants, ce qu'ils voient ; demander aux enfants quels sont les écrans sur les images (voir p. 3 : « Document - Enfant : Photos d'enfants devant des écrans »).
- Répartir les enfants en 4 groupes : un groupe travaillant sur les jeux vidéo, un groupe travaillant sur la télévision, un groupe travaillant sur les smartphones et le dernier groupe travaillant sur l'ordinateur. Chaque groupe échangera sur : 3 avantages à l'utilisation de cet écran ; 3 inconvénients à l'utilisation de cet écran ; 1 conseil pour bien l'utiliser (voir p. 4 : « Document - Enfant »). Chaque groupe présentera ensuite le fruit de son travail à l'ensemble des enfants.
- Écouter, à nouveau, une comptine de relaxation.

Déroulement de la deuxième séance

- Présenter la séance.
- Écouter une comptine de relaxation.
- Expliquer le déroulement de la séance.
- Reprendre l'exposé des enfants et apporter des compléments d'informations sur les risques de l'utilisation non adaptée des écrans : ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement défini, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher / ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil / l'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil affecte le rythme veille-sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine (hormone régulatrice des rythmes de sommeil, elle facilite l'endormissement). La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement / le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.
- Montrer (si besoin) la vidéo de France 2 : « L'impact inquiétant des écrans sur votre sommeil »
http://www.francetvinfo.fr/sciences/high-tech/video-limpact-inquietant-des-ecrans-sur-votre-sommeil_732783.html
- Proposer 2 activités pour aider les enfants à adopter des comportements bons pour leur sommeil :
1ère activité « Le temps passé devant un écran » : distribuer aux enfants la fiche avec 1 horloge (voir p. 5) puis demander leur de colorier au maximum 8 quart d'heures de 4 couleurs différentes en fonction de l'écran ; à la fin de l'activité, leur demander si cela a été facile, comment ils ont fait pour choisir.
2ème activité « Le choix des programmes TV » : distribuer aux enfants le tableau signalétique jeunesse (voir p. 6), le lire et échanger avec eux sur l'importance de respecter ces recommandations / Distribuer ensuite aux enfants le programme TV (voir p. 7-8) ; projeter le programme TV sur le tableau ; demander aux enfants de rayer avec un feutre noir les programmes qui ne sont pas adaptés à leur âge ; faire remarquer aux enfants qu'ils peuvent être piégés par un programme non adapté (en effet, certains programmes interdits sont diffusés dans la journée) ; demander aux enfants d'entourer avec un feutre vert les programmes qui ne les empêcheront pas de dormir.
- Faire un bilan de la séance : *avez-vous aimé ou non les animations du jour ? avez-vous trouvé ça facile ? Selon vous, qu'est-ce que ces 2 activités permettent ? Pourquoi on en a parlé aujourd'hui ?*
- Écouter à nouveau la musique de relaxation.

Document - Animateur
PHOTOS ENFANTS - ÉCRANS



Document - Enfant

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES ÉCRANS



Feuille à compléter en petit groupe.

TÉLÉVISION



 *3 avantages à l'utiliser*

.....
.....
.....

 *3 inconvénients dans son utilisation*

.....
.....
.....



1 CONSEIL POUR BIEN L'UTILISER

.....

SMARTPHONE



 *3 avantages à l'utiliser*

.....
.....
.....

 *3 inconvénients dans son utilisation*

.....
.....
.....



1 CONSEIL POUR BIEN L'UTILISER

.....

ORDINATEUR TABLETTE



 *3 avantages à l'utiliser*

.....
.....
.....

 *3 inconvénients dans son utilisation*

.....
.....
.....



1 CONSEIL POUR BIEN L'UTILISER

.....

CONSOLE VIDÉO



 *3 avantages à l'utiliser*

.....
.....
.....

 *3 inconvénients dans son utilisation*

.....
.....
.....



1 CONSEIL POUR BIEN L'UTILISER

.....

Document - Enfant

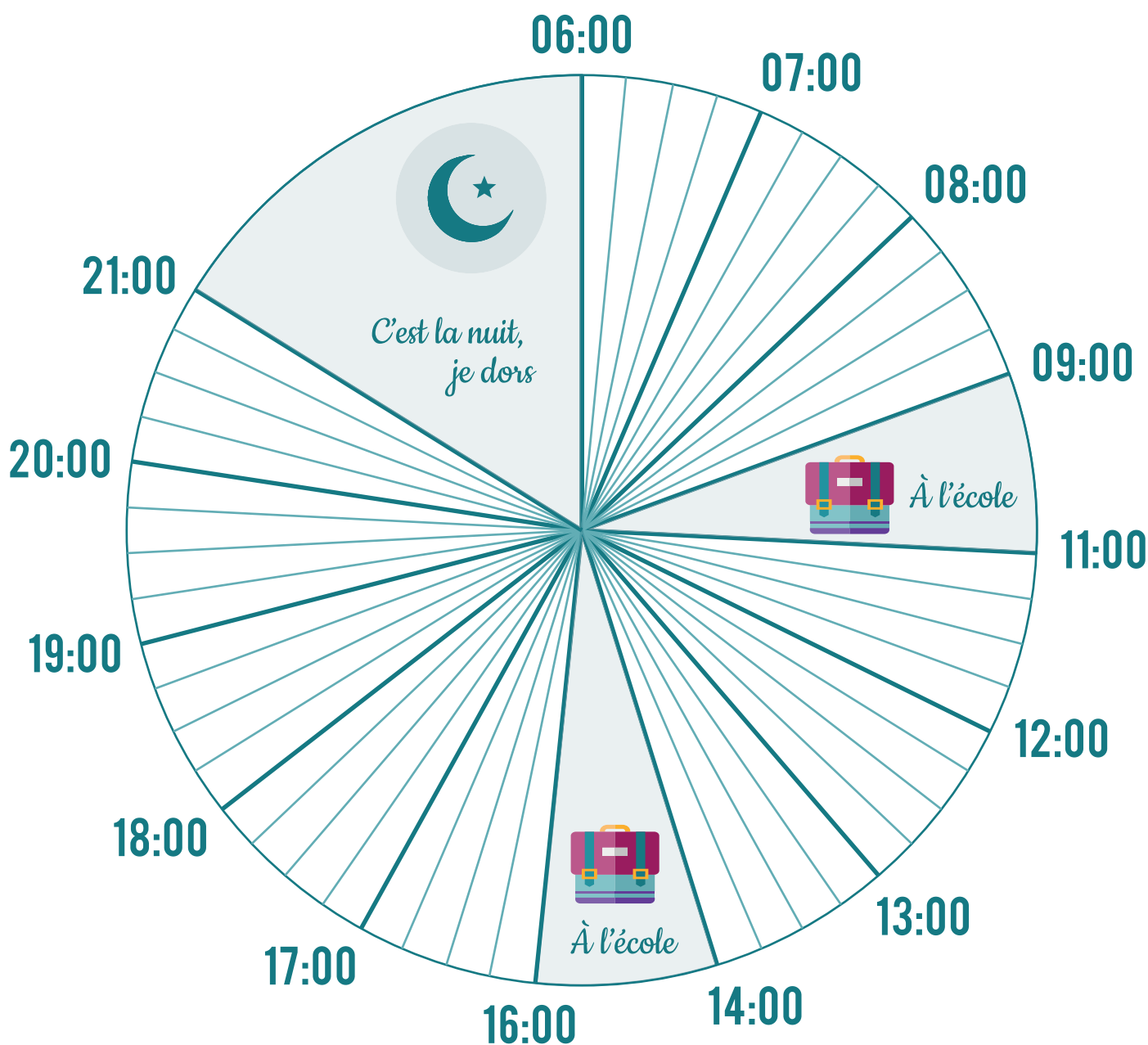
TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Je colorie le temps que je « peux » passer devant un écran, au maximum 8 quartiers

- En vert : le temps devant la télé
- En rouge : le temps devant un téléphone
- En bleu : le temps devant un jeu video
- En orange : le temps devant l'ordinateur



Attention, s'il n'y en a qu'un seul c'est très bien !!!!

Il est recommandé de passer moins de 2 heures devant un écran par jour. Les enfants devraient se coucher avant 21 heures. Pour bien s'endormir, il ne faut pas avoir d'écran dans la chambre.

Document - Enfant

SIGNALÉTIQUE JEUNESSE



Source : Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA)

	PROGRAMMES	CHAÎNES AUTRES QUE DE CINÉMA	CHAÎNES DE CINÉMA
	Programmes tous publics	Pas de signalétique	Pas de signalétique
-10	Déconseillé aux - de 10 ans <i>Programmes comportant certaines scènes susceptibles de heurter les -10 ans</i>	Pas de diffusion dans les émissions pour enfants Attention particulière des chaînes pour les bandes-annonces de ces programmes diffusées dans ou à proximité des émissions pour enfants	Pas de diffusion dans les émissions pour enfants Attention particulière des chaînes pour les bandes-annonces diffusées dans ou à proximité des émissions pour enfants
-12	Déconseillé aux -12 ans <i>Films interdits aux -12 ans et programmes pouvant troubler les -12 ans, notamment lorsque le scénario recourt de façon répétée à la violence physique ou psychologique</i>	Pas de diffusion avant 22h00, à titre exceptionnel à 20h30 mais jamais les mardis, vendredis, samedis, veille de jours fériés ou congés scolaires (pour les films interdits aux -12 ans, pas plus de 4 par an, par chaîne) Les bandes-annonces ne doivent pas comporter de scènes susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public. Elles ne peuvent être diffusées à proximité des émissions pour enfants	Pas de diffusion le mercredi avant 20h30 Les bandes-annonces ne doivent pas comporter de scènes susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public. Elles ne peuvent être diffusées à proximité des émissions pour enfants
-16	Déconseillé aux -16 ans <i>Films interdits aux -16 ans et programmes à caractère érotique ou de grande violence, susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des -16 ans</i>	Pas de diffusion avant 22h30 Les bandes-annonces ne doivent pas comporter de scènes susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public. Elles ne peuvent être diffusées avant 20h30	Pas de diffusion avant 20h30 Pas de bandes-annonces susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public dans les plages en clair avant 20h30
-18	Déconseillé aux -18 ans <i>Films interdits aux -18 ans et programmes pornographiques ou de très grande violence, réservés à un public adulte averti et susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des -18 ans</i>	Pas de diffusion	Diffusion encadrée Certaines chaînes sont autorisées à diffuser des programmes -18, en nombre limité chaque année, les abonnés en sont informés Pas de diffusion de ces programmes ni de leurs bandes-annonces entre 5h et 24h L'accès à ces programmes est verrouillé. Les parents doivent personnaliser leur code et le garder secret
	Programmes attentatoires à la dignité humaine, à caractère pornographique mettant en scène des mineurs ou d'extrême violence	Pas de diffusion	Pas de diffusion



6.30 TFOU
8.05 **TELESHOPPING SAMEDI**
10.15 **50 MIN INSIDE**
11.15 **Le Mag**
12.00 **LES 12 COUPS DE MIDI !**
13.00 **JOURNAL**
13.30 **GRANDS REPORTAGES pour les Français**
18.45 **Le Mag**
20.00 **JOURNAL**
20.45 **NOS CHERS VOISINS**



6.25 **Lus 7 amours. 6.55 Télématin**
10.00 **THE OU CAFÉ**
10.50 **UN MOT PEUT EN CACHER UN AUTRE**
11.25 **LES 2 AMOURS**
11.55 **TOUT LE MONDE VEUT PRENDRE SA PLACE**
13.00 **JOURNAL**
13.20 **13H15, LE SAMEDI.**
14.00 **TOUT COMPTE FAIT**
14.50 **TOUT COMPTE FAIT, LE SUPPLÉMENT**
15.30 **ENVOYE SPÉCIAL LE SAMEDI**
17.10 **L'ATELIER DÉCO**
18.45 **MOT DE PASSE**
20.00 **JOURNAL**
20.40 **PARENTS, MODE D'EMPLOI**



6.00 **EURONEWS**
6.35 **LUDO**
8.15 **SAMEDI LUDO**
11.30 **LA VOIX EST LIBRE**
12.00 **LE 12/13**
12.55 **MÉTÉO À LA CARTE**
13.25 **LES GRANDS DU RIRE**
15.15 **LES CARNETS DE JULIE**
16.10 **CYCLISME**
17.45 **EXPRESSION DIRECTE**
17.55 **QUESTIONS POUR UN SUPER CHAMPION**
19.00 **LE 19/20**
20.25 **ZORRO (version colorisée)**
21.45 **Météo et Tout le sport**
22.55 **SCÈNES DE MÉNAGES**
23.15 **Le Nouveau Régime**
23.40 **QUESTIONS POUR UN SUPER CHAMPION**
24.05 **Le Nouveau Régime**



6.00 **M6 Music. 8.30 M6 boutique**
10.50 **CINÉSIX**
11.00 **RAISING HOPE**
12.45 **LE 12.45**
13.05 **SCÈNES DE MÉNAGES**
13.40 **Le Nouveau Régime**
14.50 **TOUT COMPTE FAIT, LE SUPPLÉMENT**
15.30 **ENVOYE SPÉCIAL LE SAMEDI**
17.10 **L'ATELIER DÉCO**
18.45 **MOT DE PASSE**
20.00 **JOURNAL**
20.40 **PARENTS, MODE D'EMPLOI**
21.45 **Météo et Tout le sport**
22.55 **SCÈNES DE MÉNAGES**
23.15 **Le Nouveau Régime**
23.40 **QUESTIONS POUR UN SUPER CHAMPION**
24.05 **Le Nouveau Régime**



20.55 Esprits criminels
SÉRIE AMÉRICAINE (2014) - REDIFFUSION
David Rossi... Joe Mantegna
Derek Morgan... Shemar Moore
Jennifer « J.J. » Jareau... A. J. Cook
Sous la peau (saison 10, 4/23)
21.45 **Dans le viseur**
23.15 **NEW YORK POLICE JUDICIAIRE**
23.45 **LES YEUX D'OLIVIER**
24.10 **THE OU CAFÉ. 4.50 Paris méditerrané. 5.00 Michel, du RMI à l'Assemblée nationale**



20.55 N'oubliez pas les paroles 100% tubes
JEU PRÉSENTÉ PAR NAGUI
Valérie Damidot et Tony Saint Laurent, pour CQOR, Michaël Gregoire et Gérard Holtz, pour La Ligue contre le cancer, Valérie Begle et Iris Mittenaere, Miss France 2016, pour Les Bonnes Fées, Michel Cymes et Amir, pour Spazareng, se prêtent au jeu du kabbala. Comme sur les quotidiennes, des personnalités s'opposent au cours de duels. À l'issue des premiers-matches, les quatre vainqueurs s'affronteront pour une place en finale. Puis les deux meilleurs invités jouent ensemble pour tenter de remporter jusqu'à 150.000 euros. L'intégralité des gains sera reversée aux quatre associations représentées. Qui attendra la finale?
Nagui, prêt à 100% !



20.55 Assasinée
TELERHÉM FRANÇAIS DE THIERRY BINISTI (2011) - 140M - REDIFFUSION
Cathy... Patricia Kaas
Richard... Serge Hazanavicius
Laurent... Raphaël Rochart
Marie... Marie Vincent
SCÉNARIO D'OLGA VINCENT ET ÉRIC ROGNAND
Le sujet... Marie Vincent
Si vous avez manqué le début, Cathy est fière de sa fille, Éva, étudiante en médecine. Pour ses 20 ans, elle lui offre une voiture. Cathy a aussi invité Richard, le père d'Éva, qui a refait sa vie ailleurs. La fête commence, mais Éva se fait attendre...
NOTES MUS. Téléfilm dramatique. Après Laetitia Costa ou Éric Cantona, le réalisateur Thierry Binisti offre un premier rôle à la chanteuse Patricia Kaas. Un choix pertinent, car elle incarne et transmet une grande part des émotions qui traversent cette enquête policière.



20.45 Angleterre - Russie
FOOTBALL EN DIRECT DU STADE VÉLODROME À MARSEILLE
Euro 2016 - 1^{er} tour, JEAN-MARC B
COMMENTAIRES DE DENIS BALBIR ET JEAN-MARC FERRERI
Dans ce groupe plutôt homogène avec le pays de Galles et la Slovaquie, les Russes ne faciliteront pas l'entrée en lice des coéquipiers de Joe Hart. Le portier de Manchester City aura face à lui le redoutable buteur du Zenith Saint-Petersbourg, Aleksandr Kokorin. Les Three Lions n'ont fait partie du dernier carré de l'Euro qu'à une seule reprise, en 1996 à domicile. La génération de Raheem Sterling et Harry Kane réussira-t-elle mieux que celle du retraité international Steven Gerrard lors des grandes compétitions?
Le Mancelien Raheem Sterling



0.15 NEW YORK POLICE JUDICIAIRE
Identité (saison 14, 6/24)
Un homme a été retrouvé mort après avoir déposé 400.000 dollars sur son assurance-vie. Après enquête, il apparaît qu'il avait usurpé l'identité d'une personne âgée pour monter une escroquerie. Ce méfait avait ruiné le vieil homme, qui avait fini SDF.
1.05 **Eaux troubles** (saison 14, 7/24)
Le corps d'une femme a été découvert flottant à la dérive sur Hudson. Après avoir soupçonné son mari, les enquêteurs se tournent vers un homme de loi...
1.55 **L'AFFICHE DU SOIR**
2.00 **OFFICIER DE LA NUIT**



23.15 On n'est pas couché
TALK-SHOW PRÉSENTÉ PAR LAURENT RUQUIER
Aux commandes d'On n'est pas couché le grand rendez-vous politico-culturel et service public, Laurent Ruquier fait monter la température en accueillant, sur plateau, artistes et personnalités politiques pour des interviews qui, souvent, font l'événement. En compagnie de l'écrivain et journaliste Yann Moix et de la journaliste Le Salame, pugnace et pétillante, il mêle habilement divertissement et débats d'actualité.
Ces professionnelles dévouées affrontent la souffrance, la mort ont des horaires difficiles, Pr des salaires modestes.
4.10 **THE OU CAFÉ. 4.50 Paris méditerrané. 5.00 Michel, du RMI à l'Assemblée nationale**



23.45 Commandement 7
avec Francis Fulton-Smith, Christine Döhling
La Religieuse sacrée (saison 3, 1/4)
Castell, Marie et Scarpio sont à la recherche du Tintin Crucis, la sainte relique volée dans des circonstances troubles...
23.45 Un monde à part (saison 3, 2/4)
Le cadavre de John Bullinger, un jeune amish, a été retrouvé dans une église...
1.40 LA FOLLE HISTOIRE DES CAMERAS CACHÉES, MAIS PAS QU'
présenté par Raphaël Mezrahi
Il y a 50 ans, les téléspectateurs découvraient le monde invisible...
3.40 Fourchette et sac à dos. Turquie.
4.35 Les Mathématiques. 5.10 Questions pour un super champion



23.15 100% Euro : l'après-match
PRÉSENTÉ EN DIRECT PAR NATHALIE RENOUX ET DAVID GINOLA
Retour sur les quatre premiers matchs (France-Roumanie, Albanie-Suisse, Pays de Galles-Slovaquie et Angleterre-Russie), qui ont vu les débuts des équipes des groupes A et B. L'interactivité est de mise dans cette émission qui signale les tendances les plus affirmées et partagées sur les réseaux sociaux. Aux manettes, David Ginola, que l'on espère complètement relâché des suites de son malaise, et Nathalie Renoux.
1.20 **Kahu** (saison 3, 11/24)
En attendant un homme qui tentait de voler sa voiture, McCarrett fait la connaissance d'un adolescent...
2.25 **M6 MUSIC**
Les nuits de M6 sont composées de clips et de rediffusions de magazines.



Document - Enfant

PROGRAMMES TV, COMMENT BIEN LES CHOISIR ?



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Selon toi, comment bien choisir les programmes télévisuels ?

A series of horizontal dashed lines for writing.



Document - Parents

ÉCRANS ET QUALITÉ DU SOMMEIL



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Par son contenu, la TV peut entraîner des réactions et des comportements négatifs

- violence
- peur
- mauvais exemples
- achat de produits non nécessaires ou inadaptés
- l'enfant est en effet la cible privilégiée pour la publicité

Elle coupe du monde réel et peut paraître un refuge :

- perte de la notion du temps
- tout y est possible (fiction, effets spéciaux...)
- tout y est permis (on y tue, blesse, on se bagarre sans limites)
- difficulté d'avoir un esprit critique

L'idéal serait de ne pas dépasser une demi-heure par jour en dessous de 4 ans, 1 heure au-delà, en évitant d'allumer le poste au moment des repas, avant d'aller dormir ou avant d'aller à l'école.





La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant

Parents, enfants : la télévision,
c'est mieux quand on en parle

Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel
vous accompagne dans la protection
de vos enfants à la télévision.

Pour plus d'informations,
www.csa.fr

CSA

CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL

