

Lignes directrices pour un temps d'écran optimal dans les écoles afin d'en favoriser une utilisation efficace et équilibrée

Définition : Dans le présent document, « temps d'écran » s'entend de tout temps passé sur un appareil à écran tel qu'un tableau blanc interactif (p. ex. un SMART Board), un ordinateur (p. ex. un Chromebook, un ordinateur portable), une tablette, un téléviseur, un téléphone intelligent ou une console de jeu, que ce soit à des fins éducatives ou récréatives.

But : Aider le personnel scolaire au moyen de lignes directrices favorisant un usage optimal du temps passé devant un écran pendant les heures d'école, améliorant ainsi la santé, la participation et la réussite scolaire des élèves tout en réduisant le plus possible toute atteinte susceptible d'en résulter. Ces lignes directrices visent à établir un équilibre entre les avantages de l'apprentissage sur écran et le bien-être physique, social et mental des élèves en intégrant les mouvements, les interactions et l'utilisation de technologies axée sur des objectifs afin d'encourager une consommation plus délibérée et consciente des médias.

Il est important d'être conscient de nos choix de temps d'écran. Ces lignes directrices aident le personnel scolaire à prendre des décisions éclairées au sujet du temps d'écran, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage équilibré et soucieux de la santé. En favorisant la participation, en réduisant la sédentarité et en fournissant des outils d'autorégulation, notre but est d'outiller les élèves pour leur permettre de réussir tant en classe qu'à l'extérieur de celle-ci.

Passer trop de temps devant des écrans peut avoir des répercussions physiques, mentales et sociales chez les enfants d'âge scolaire :

Santé physique	Bien-être mental et émotionnel	Développement cognitif
<u>Réduction de l'activité physique :</u> L'augmentation des comportements sédentaires alimente l'obésité et d'autres problèmes de santé.	<u>Dépendance et surdépendance :</u> Risque accru d'accoutumance au jeu, aux médias sociaux ou à Internet.	<u>Réduction du champ de l'attention :</u> L'exposition constante à du contenu numérique rapide peut nuire à la concentration et à la patience.
<u>Mauvaise posture :</u> Douleurs au cou, aux épaules et au dos du fait de se voûter ou de se courber au-dessus d'appareils.	<u>Augmentation du stress et de l'anxiété :</u> La surexposition au contenu en ligne peut causer un sentiment de dépassement ou d'inadéquation.	<u>Baisse du rendement scolaire :</u> La distraction rend l'apprentissage moins productif.
<u>Fatigue oculaire et problèmes de vision :</u> Fatigue oculaire numérique attribuable au fait d'être	<u>Perturbation de la régulation émotionnelle :</u> Moins d'occasions d'apprendre à gérer ses	<u>Retards de développement des aptitudes linguistiques et sociales :</u>

<p>exposé de façon prolongée à des écrans.</p> <p>Risque accru de myopie par manque de temps à l'extérieur.</p>	<p>émotions dans le cadre d'interactions réelles et de mettre cet apprentissage en pratique.</p>	<p>Le fait de consacrer moins de temps à des conversations et à des interactions réelles limite le développement.</p> <p>Répercussions comportementales et sociales</p>
<p><u>Troubles du sommeil :</u> La lumière bleue des écrans supprime la sécrétion de mélatonine, ce qui retarde l'apparition du sommeil et en réduit la qualité.</p>	<p><u>Faible estime de soi :</u> Exposition à des normes irréalistes et à de la cyberintimidation sur les médias sociaux.</p>	<p><u>Affaiblissement des aptitudes sociales :</u> Moins de temps pour communiquer en personne et pour établir des relations.</p>
<p><u>Manger trop ou trop peu</u> Les écrans sont une distraction qui empêche de manger judicieusement, ce qui peut amener à trop ou à trop peu manger lors des repas et des collations.</p>		<p><u>Risque accru d'agression :</u> L'exposition à du contenu violent ou inapproprié peut entraîner des problèmes de comportement.</p>
		<p><u>Dépendance à la gratification instantanée :</u> Difficulté à composer avec des récompenses différées, ce qui pourrait nuire à l'établissement d'objectifs à long terme.</p>
		<p><u>Risques liés à l'empreinte numérique :</u> L'exposition précoce au monde en ligne peut entraîner des problèmes de vie privée et de réputation.</p>

Four M's of Effective Screen Time Use (adapté de <https://www.sedentarybehaviour.org/wp-content/uploads/2022/02/Recommendations-English.pdf>) (en anglais seulement)

Voici quatre conseils à l'intention du personnel enseignant et des familles pour assurer la mise en œuvre cohérente des lignes directrices :

1. Gestion : Suivez des plages horaires et encouragez la tenue de pauses régulières pour réduire la sédentarité.
2. Pertinence : Priorisez l'utilisation d'écrans à des fins précises permettant d'apprendre et de rester mentalement alerte.
3. Exemple : Le personnel scolaire donne l'exemple de saines habitudes d'écran en réduisant le plus possible le temps d'écran non essentiel.
4. Surveillance : Soyez à l'affût de signes d'une utilisation d'écrans problématique et attaquez-vous-y à l'aide de stratégies de soutien. *Cela comprend le mécontentement de ne pas avoir accès à la technologie, la difficulté à accepter des limites imposées sur le temps d'écran, les émotions négatives ressenties après du temps d'écran ou l'utilisation d'écrans qui interfère avec l'école, les activités familiales, le sommeil, l'activité physique, le jeu hors ligne ou les interactions en personne.*

Principes clés de l'utilisation d'écrans à l'école

1. Prioriser l'utilisation active et intentionnelle des écrans.

- N'utilisez des activités d'apprentissage à écran que si elles offrent un avantage éducatif clair par rapport aux méthodes sans écran.
 - [Modèle SAMR](#) (en anglais seulement)
 - Tenez d'abord compte de l'apprentissage, puis de la technologie, lorsque vous prenez des décisions quant à l'utilisation de celle-ci. Évitez de recourir automatiquement aux écrans pour présenter du contenu ou gérer la classe.
- Assurez-vous que tout temps passé devant un écran l'est à une fin précise et contribue à l'atteinte d'objectifs d'apprentissage et à l'activité mentale ou physique.
- Évitez l'utilisation passive des écrans (p. ex. visionner des vidéos sans interaction) et concentrez-vous plutôt sur des activités à l'écran qui demandent de réfléchir ou d'interagir physiquement.
- Utilisez la technologie pour aider les apprenantes et les apprenants susceptibles de bénéficier d'applications ou d'outils d'apprentissage spécifiques facilitant l'accessibilité.
- Évitez l'utilisation d'écrans pendant les repas et les collations.
- Évitez l'utilisation d'applications de gestion de classe avec écran*.

** Les Services partagés en technologie de l'information (SPTI) doivent approuver toutes les applications et tous les logiciels pour assurer la protection de la vie privée et la sécurité de la collecte de données du personnel enseignant et des élèves.*

2. Limiter et scinder le temps d'écran.

- Élémentaire (5 à 11 ans) : Limitez l'utilisation continue d'écrans et prenez une pause au moins toutes les 30 minutes pour permettre aux élèves de s'étirer ou de bouger.
- Intermédiaire et secondaire (12 à 18 ans) : Prenez au moins une pause par heure pour bouger en favorisant divers types d'activités physiques (d'intensité légère à vigoureuse) tout au long de la journée.

- Dans la mesure du possible, remplacez régulièrement le temps d'écran sédentaire par des activités d'apprentissage favorisant le mouvement ou de plein air.

3. Joindre la santé physique et mentale aux pauses et aux leçons actives.

- Prenez des pauses de mouvement planifiées et spontanées durant les périodes d'apprentissage.
 - [Classroom Physical Activity Ideas and Tips](#) (en anglais seulement)
 - [60 Classroom Brain Break Ideas](#) (en anglais seulement)
 - [Energizing Brain Breaks](#) (en anglais seulement)
- Envisagez de donner des leçons actives (p. ex. se déplacer dans la classe pour discuter) ou en plein air pour favoriser l'engagement physique et mental des élèves.
 - [Active Academics - Learning on the Move!](#) (recherche par niveau scolaire et matière) (en anglais seulement)
 - [Combining movement and technology enhances learning](#) (en anglais seulement)
- Si des devoirs sont nécessaires, alignez-les sur ces principes en limitant les devoirs sédentaires à 10 minutes par niveau (p. ex. 10 minutes en 1^{re} année et 60 minutes en 6^e année).

4. Réduire le multitâche et l'utilisation d'écrans en arrière-plan.

- Découragez le multitâche (p. ex. l'utilisation d'un écran pendant l'exécution d'autres tâches) durant les activités en classe sur écran pour favoriser la concentration.
- Éteignez les écrans qui ne servent pas, y compris ceux en arrière-plan, afin de réduire le plus possible les distractions et d'encourager les élèves à se concentrer pleinement.
- Évitez de donner des devoirs sur écran pour favoriser de saines habitudes de sommeil.
- Gestion de classe
- Produits technologiques* utilisés en classe (protection de la vie privée, vente incitative, etc.)

** Les Services partagés en technologie de l'information (SPTI) doivent approuver toutes les applications et tous les logiciels pour assurer la protection de la vie privée et la sécurité de la collecte de données du personnel enseignant et des élèves.*

5. Donner l'exemple d'une utilisation saine des écrans et encourager l'autorégulation.

- Le personnel enseignant donne l'exemple d'habitudes d'écran équilibrées en accordant la priorité aux interactions en personne et aux activités de plein air.
- Le personnel enseignant détermine quand les élèves peuvent répondre à des courriels (p. ex. seulement en dehors des heures de cours).
- Le personnel enseignant veille à ce que les élèves renvoient leurs devoirs en début de soirée pour leur éviter d'avoir à passer du temps devant leur écran juste avant le coucher.
- Montrez aux élèves à reconnaître l'utilisation problématique des écrans et aidez-les à se fixer des limites personnelles en se concentrant sur l'activité physique et le jeu hors ligne. Aidez les élèves à comprendre que la sécurité sur Internet est un élément clé de la citoyenneté

numérique. [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures – Enfants et jeunes : 5 à 17 ans](#)

- Liens entre l'apprentissage social et émotionnel :
 - Conscience de soi et compétences d'autogestion : Encouragez les élèves à reconnaître leurs émotions et leur état physique lorsqu'ils utilisent des écrans pour les aider à déceler les signes de surstimulation ou de fatigue et à prendre des décisions éclairées quant à la prise de pauses.
 - Favoriser la prise de décisions responsables : Aidez les élèves à déterminer la concordance entre leur temps passé devant des écrans et leurs objectifs personnels, scolaires et sociaux pour les amener à faire une utilisation judicieuse et équilibré.
 - Développer une conscience sociale : Donnez l'exemple et discutez de l'impact du temps d'écran sur les relations et les interactions en personne en mettant l'accent sur l'empathie et le respect envers autrui dans des contextes numériques et réels.
 - Renforcer les compétences relationnelles : Encouragez la collaboration et la communication afin d'établir des règles et des limites communes pour le temps d'écran en classe, ce qui aidera tout le monde à se sentir respecté et responsable.