

GUIDE POUR CRÉER UNE SUPER SEMAINE SANS ÉCRANS DANS VOTRE ÉCOLE

L'expérience la plus passionnante et mémorable de la Semaine sans écrans pour les élèves est celle qui inclue des événements et des activités durant la semaine scolaire, que ce soit pendant le déjeuner / la récréation ou, mieux encore, après l'école.

o **Les activités de la Semaine sans écrans pendant le déjeuner / la récréation** peuvent inclure la lecture de livres par le directeur ou d'autres membres inhabituels du personnel (enseignant d'éducation physique, infirmière scolaire, etc.), des jeux de société, des pauses lectures (où enseignants et enfants apprécient la lecture en silence), des spectacles de talents d'enseignants et d'élèves, des spectacles scène-ouverte, la lecture de poèmes d'élèves, des activités de bénévolat, des collectes de fonds à l'école, de petits projets de jardinage, des travaux manuels et plus encore.

o **Les activités de la Semaine sans écrans après l'école** peuvent être plus créatives car les élèves auront moins de contraintes de temps et plus de flexibilité en dehors de la salle de classe. Des idées pour les activités parascolaires sont proposées à la fin de ce document.

o **Les activités de la Semaine sans écrans hors école** peuvent être aussi simples et amusantes! Il n'est pas nécessaire d'organiser toutes ces activités dans l'enceinte de l'école. De nombreuses écoles situées dans les petites communautés profitent des opportunités locales pour collaborer avec de petits prestataires de services. Elles peuvent obtenir une entrée gratuite ou réduite à une piscine couverte, à un centre de sports ou de loisirs, à des restaurants, des musées, des théâtres associatifs, un bowling, une patinoire, etc. Elles peuvent également demander à un parc ou un centre de nature local d'organiser une randonnée, une activité de jardinage, de loisirs en plein air, ou même une expérience d'immersion dans la nature.

o **Les activités de la Semaine sans écrans en famille** sont conçues pour inclure toute la famille. Une soirée de jeux de société, une chasse au trésor, des randonnées, des soirées créations artisanales en famille, permettent aux frères et soeurs plus jeunes ou plus âgés et même aux grands-parents de participer!

o **Les activités thématiques de la Semaine sans écrans** sont un moyen créatif d'organiser des événements. Certaines écoles peuvent décider d'organiser un thème différent chaque soir, par exemple: une lecture, une activité physique, un événement en plein air, une activité de jardinage, musicale ou artisanale, des travaux d'intérêt général, etc. Une telle variété d'événements expose les élèves à toutes sortes de possibilités sans écran. Par ailleurs, certaines écoles choisissent de se concentrer sur un seul thème, que ce soit le plein air, une activité physique ou la lecture.

● *Pour les écoles qui ne sont pas en mesure de planifier une semaine complète d'activités sans écran, voici quelques exemples d'activités alternatives:*

o Certaines écoles préfèrent se limiter à une activité sans écran pendant la Semaine sans écrans et encourager les organisations locales (en particulier les bibliothèques) et les entreprises à proposer

d'autres activités gratuites ou des options à tarif réduit, indépendamment de l'école (en d'autres termes, aucun représentant scolaire n'y assiste).

o Certaines écoles encouragent les élèves à remplir des cartes d'engagement où ils promettent de ne pas utiliser d'écran pendant la Semaine sans écrans, puis organisent pour cette occasion une grande activité (une soirée dansante, un spectacle de talents), souvent le vendredi soir ou le week-end.

o Une école peut essayer quelque chose de très différent pendant la Semaine sans écrans: ne pas utiliser d'écran pendant la journée. Cette expérience qui s'est passée dans une école **de Kenai, Alaska**, a produit de bons résultats. Les élèves ont déclaré avoir trouvé l'expérience enrichissante. Voir les détails **ici**.

o Enfin, certaines écoles choisissent de ne pas organiser d'événements officiels pour la Semaine sans écrans pendant ou après la journée scolaire. Elles choisissent plutôt d'encourager leurs élèves à participer à la Semaine sans écrans chez eux, en offrant un prix, une récompense, un tirage au sort, ou un certificat de réussite aux participants. Ces écoles envoient aux parents les documents suivants: une lettre d'explication sur la Semaine sans écran, un engagement que les enfants peuvent choisir de signer, et un formulaire demandant la signature d'un parent pour attester que l'enfant a participé. Ces documents peuvent être utilisés ou adaptés de notre site en ligne **ressources**

● **La Semaine sans écrans s'adresse aux élèves de tous les âges.** Le public le plus réceptif pour la Semaine sans écran est plutôt constitué d'élèves du primaire et d'enfants d'âge préscolaire. Mais qu'en est-il des collégiens et lycéens?

o Certains collèges participent à la Semaine sans écrans, car les collégiens aiment encore faire des activités de groupe amusantes pendant les pauses ou après les classes.

o Certains collèges et lycées choisissent de projeter l'un ou l'autre des films traitant de l'impact des écrans sur les enfants - **Screenagers** ou **Celling Your Soul** (et l'accompagnement d'une semaine **No App for Life** *Aucune application pendant une semaine*). Ce film est utilisé au cours de la Semaine sans écrans pour susciter des discussions sur l'utilisation excessive d'écran pour le divertissement et sur les moyens d'avoir une vie plus équilibrée.

o Les écoles qui autorisent l'usage d'écrans pendant les pauses déjeuner peuvent choisir d'offrir des activités amusantes pendant ces pauses, telles que le yoga, des tournois de basket-ball, la méditation ou d'autres encore qui plaisent aux adolescents.

o Certaines écoles mettent leurs collégiens et lycéens au défi d'essayer un "régime sans écran" (hormis le travail scolaire et les appels téléphoniques) pendant 24 heures ou plus, puis d'explorer et d'exprimer par écrit ou oralement comment ils se sentent 'débranchés' et ce qu'ils ont appris de cette expérience. Cette pratique a même été mise en place au niveau universitaire et produit de bons résultats. Dans cet **article**, l'auteur décrit les expériences positives de ses étudiants de premier cycle qui ont fait son régime imposé de quatre jours sans écran.

- Parlez aux étudiants avant et après la Semaine sans écrans pour les amener à réfléchir plus profondément sur les avantages d'une telle pratique. Les enseignants peuvent transformer la Semaine sans écran en un exercice éducatif de plusieurs manières:

- o **Avant la Semaine sans écrans**, encouragez les élèves à réfléchir (de manière appropriée à leur âge) sur les avantages de la Semaine sans écrans; sur ce que l'on pourrait ressentir si on n'utilise pas d'écran pour se divertir pendant une semaine; sur les divertissements alternatifs qu'ils considèrent appropriés, et sur la façon d'éviter la tentation d'utiliser un écran pendant la semaine.

- o **Après la Semaine sans écrans**, évaluez l'expérience. Qu'est-ce qui était difficile, gratifiant? Comment est-ce que cela pourrait affecter leur comportement à l'avenir? Quand ils auront du temps libre, se tourneront-ils automatiquement vers les sources multimédia, ou pourront-ils organiser chaque jour du temps libre sans utiliser d'écran pour lire, faire de l'exercice ou passer du temps en plein air?

- **Il n'est pas nécessaire d'organiser une Semaine sans écrans pendant la Semaine nationale sans-écrans.** Certaines écoles préfèrent planifier une Semaine sans écrans lors de la période des tests standardisés, juste avant ou pendant les vacances de printemps ou d'été. L'essentiel est de faire l'expérience en commun d'une Semaine sans écrans, peu importe si cela ne coïncide pas avec la Semaine nationale sans écrans.

- **Quels types d'activités peut-on faire pendant la Semaine sans écrans?** Voici des activités organisées par les écoles dans le cadre de la Semaine sans écrans 2018:

- o **Lecture** - séance de lecture par un auteur, par le directeur, soirée de poésie, activité à la bibliothèque, lecture de groupe

- o **Activité physique** - atelier de danse hip-hop, tournoi de football, escalade en groupe, course récréative, parcours du combattant, tournoi en équipe, tir à l'arc, yoga, taekwondo, kickball, bowling, patinage sur glace, patinage à roulettes, soirée de natation, golf miniature, soirée dansante, Zumba, soirée familiale de remise en forme, match de baseball, sortie au trampoline, guerre des couleurs, jeux de relais, jeu entre parents et élèves

- o **Plein air / nature / jardinage** - rencontre au marché fermier, visite du parc public, promenade pour observer les oiseaux, réunion sur la plage, pique-nique, feu de camp, jardinage, nettoyage du jardin, causerie sur la nature, rencontre au terrain de jeux

- o **Jeux** - soirée bingo en famille, soirée familiale, quiz musical

- o **Service communautaire** - collectes de fonds dans les écoles, soirée de service

- o **Arts et artisanat** - peinture sur carrelage, tricot, dessin à la craie sur le trottoir

- o **Musique et théâtre** - concerts de musique, spectacles de talents, soirée micro ouvert, spectacle de magie

o **Qui sort de l'ordinaire**--Atelier ventriloque, tour en vélo en famille à la soirée pizza, vente de livres d'occasion, journée camion, cuisine, chasse au trésor, journée costumée, carnaval, nuit gratuite au Y local, soirée Science en folie, construction Lego, semaine thématique (ex. Dr. Seuss), défilé de personnages de romans, défis de boîtes en carton, sorties au musée

o **Plus d'idées** - consultez le site Web de la Semaine sans écran pour une **liste** d'activités organisées par des écoles et d'autres organisations l'année dernière, ainsi que d'autres **idées** d'années précédentes. Ou suivez la Semaine sans écrans sur **Facebook**, où toutes sortes de suggestions d'activités sans écran sont régulièrement postées.

● **Ressources pour une Semaine sans écrans réussie** . Voici tout ce dont vous avez besoin:

o Revoir notre **tableau pratique** sur l'organisation de votre Semaine sans écrans

o Téléchargez notre **kit de l'organisateur** gratuit

o Utilisez nos **documents essentiels** - cette page comprend:

- Exemple de dépliant - en anglais et en espagnol
- Exemple de lettre de parent et de fiche d'autorisation - en anglais et en espagnol
- Cartes d'engagement et cartes de promesse de lecture - en anglais et en espagnol
- Journal d'activités - en anglais et en espagnol
- Certificat de réussite - en anglais et en espagnol
- Guide familial - en anglais et en espagnol
- Guide 101 activités sans écran - en anglais et en espagnol
- Livres pour enfants pour se passer d'écran
- Logos

o Pour plus d'informations sur les enfants et les écrans, consultez le site **www.screenfree.org** , **www.commercialfreechildhood.org** et **www.screentimenetwork.org** .

● **N'oubliez pas de promouvoir votre Semaine sans écrans!** Ne vous limitez pas à envoyer des communiqués de presse aux services de presse locaux (la Semaine sans écrans génère systématiquement des communiqués positifs sur les célébrations dans les écoles), assurez-vous aussi de promouvoir votre Semaine sans écrans sur les réseaux sociaux. Consultez **ici** pour une ébauche de communiqué de presse et des idées pour les réseaux sociaux.

● **N'oubliez pas d'inscrire votre Semaine sans écrans auprès de la FCMII.** Inscrivez votre école **ici** .

● **Contactez la Campagne pour une enfance sans publicité** à **ccfc@commercialfreechildhood.org** si vous avez besoin d'aide pendant la planification.

● **Surtout, amusez-vous!**