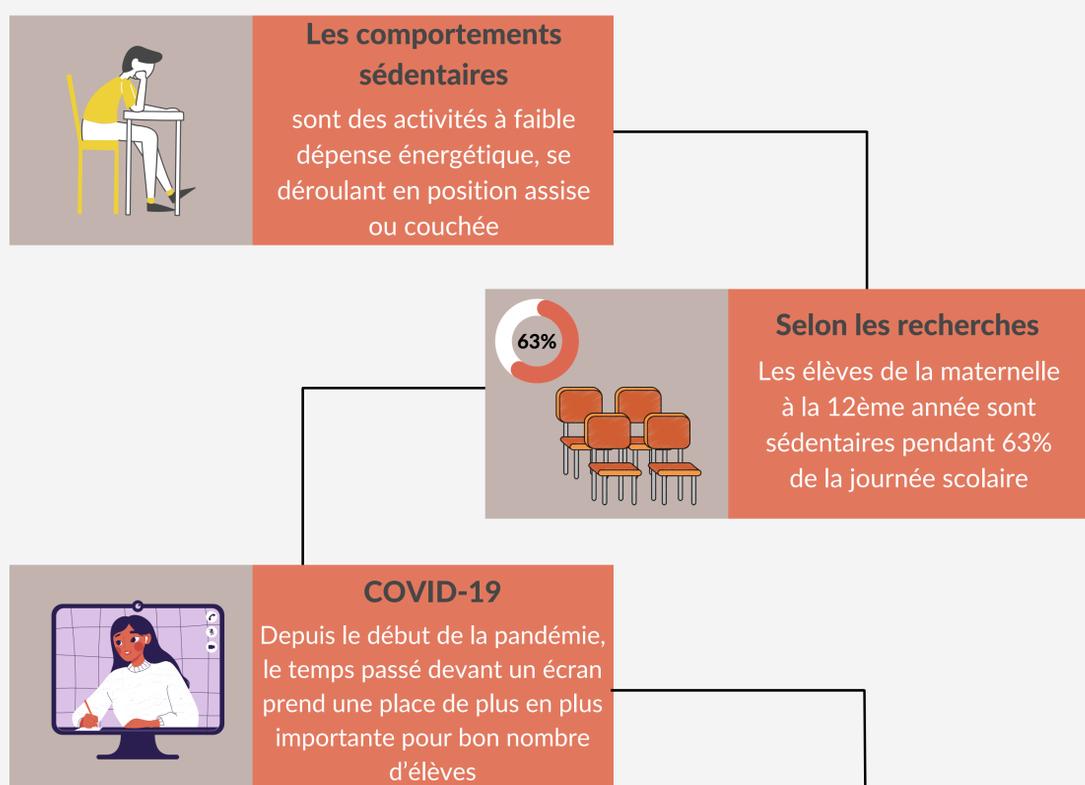


AMÉLIOREZ LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES : Gérez les comportements sédentaires associés aux activités scolaires

Les faits essentiels



Niveaux élevés de comportements sédentaires (particulièrement le temps d'écran)

Conséquences négatives sur le plan de la santé et les résultats scolaires pour les enfants et les ados en âge d'aller à l'école

Démarches que nous pouvons prendre

En tant qu'enseignant(e) ou membre de l'administration scolaire, vous pouvez faire votre part en vue d'appuyer la santé et le bien-être des élèves, tout simplement en intégrant davantage de mouvement dans la journée, et en réduisant simultanément le temps d'écran en lien avec les activités à l'école et les devoirs.



Recommandations

Ces recommandations et stratégies aideront les enseignant(e)s à faire bouger davantage les élèves et réduire les comportements sédentaires et le temps d'écran durant les activités associées à l'école...pour favoriser le mieux-être de vos élèves ET de vous-même!

Incorporez davantage de mouvement à la journée scolaire et aux devoirs

Interrompez les périodes sédentaires par une variété de types de mouvement



Pour les élèves âgés de 5-11 ans, prévoyez une pause étirement ou promenade toutes les 30 minutes

Intégrez différents types de mouvements aux cours et aux devoirs

Substituez aux activités d'apprentissage sédentaires des activités d'apprentissage axées sur le mouvement

Soyez intentionnel(le) dans votre recours aux écrans

Privilégiez les méthodes d'apprentissage actives et les interactions en face-à-face, plutôt que les méthodes axées sur la technologie

Utilisez les écrans uniquement quand ils sont le meilleur outil pour favoriser l'apprentissage

Veillez à ce que le temps d'écran à l'école soit enrichissant, de durée limitée, et mentalement ou physiquement actif



Prenez des pauses fréquentes pendant lesquelles on ferme complètement les écrans

Soyez un modèle de rôle par votre utilisation judicieuse d'écrans

Donnez l'exemple de comportements sains en matière de temps d'écran

Faites preuve de conscience de soi en lien avec votre utilisation d'écrans

Encouragez les élèves à se fixer (et respecter) leurs propres limites en matière de temps d'écran

Posez-vous la question : quel message est-ce que je transmets aux enfants par mes propres comportements en lien avec les écrans?

Soyez à l'affût des signes d'une relation problématique avec les écrans

- ⚠ L'enfant s'ennuie ou devient malheureux quand l'accès à la technologie est coupé
- ⚠ L'enfant accepte mal les limites imposées sur le temps d'écran
- ⚠ Le temps d'écran perturbe les activités scolaires, les interactions avec la famille, ou le bien-être personnel
- ⚠ Manifestation d'émotions négatives après avoir passé du temps devant un écran

Considérez la possibilité de signaler au parent/tuteur vos préoccupations en lien avec le temps d'écran

Exemples de mesures concrètes

- Ajouter une pause-mouvement toutes les 30 minutes (âges 5-11 ans) ou toutes les 60 minutes (âges 12-18 ans)
- Réfléchir aux moyens par lesquels on peut bouger lors de compléter une leçon ou un devoir à la maison
- Inviter les élèves à marcher sur place durant les discussions en classe
- Laisser les élèves décider et pratiquer les mouvements qui leur plaisent – par ex. rester debout durant une leçon
- Se poser toujours la question si un écran est vraiment le meilleur support/outil à utiliser
- Donner la priorité aux possibilités d'apprentissage axées sur le mouvement
- Fermer les écrans durant les repas
- Partager toutes les initiatives que vous déployez en vue d'encourager le mouvement dans votre classe/école!
- Soutenez votre personnel dans l'instauration de nouvelles stratégies, et partagez les démarches réussies.