# Pour la gestion de comportements sédentaires en lien avec l’école

Recommandations

# Une journée scolaire en santé...

...prévoit l'interruption régulière des périodes de sédentarité par des pauses actives planifiées et non-planifiées :

Au moins une fois toutes les 30 minutes

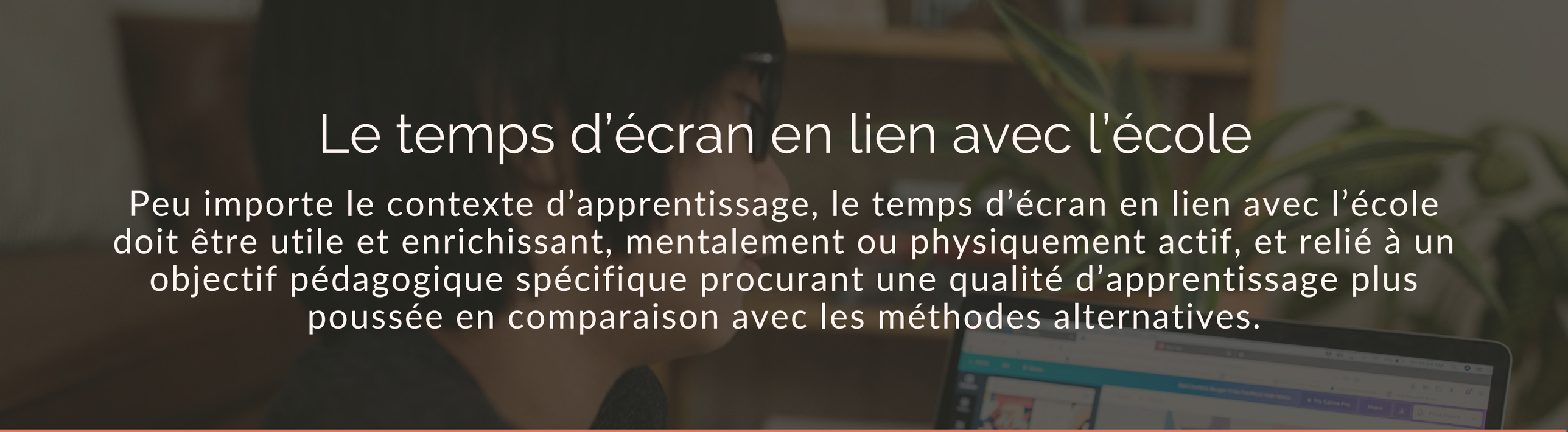
**POUR LES ÉLÈVES DE 5 À 11 ANS**

Au moins une fois par heure

**POUR LES ÉLÈVES DE 12 À 18 ANS**

# Incorporez différents types de mouvements dans les devoirs

Incorporez différents types de mouvements dans les devoirs chaque fois que l’occasion se présente, et limitez les devoirs sédentaires à pas plus de 10 minutes par jour, à travers tous les niveaux scolaires.



# Le temps d'écran en lien avec l'école

Peu importe le contexte d'apprentissage, le temps d'écran en lien avec l'école doit être utile et enrichissant, mentalement ou physiquement actif, et relié à un objectif pédagogique spécifique procurant une qualité d'apprentissage plus poussée en comparaison avec les méthodes alternatives.

## Quand le temps d'écran en lien avec l'école est justifiable :

### LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ AVEC LE DISPOSITIF

notamment pour les enfants âgés de 5 à 11 ans

### FAITES UNE PAUSE ET FERMEZ LES DISPOSITIFS

au moins une fois toutes les 30 minutes

### DÉCOURAGEZ LES ÉLÈVES DE VOLTIGER D'UNE TÂCHE À L'AUTRE SUR LEURS DISPOSITIFS

tant pour les travaux en classe que pour les devoirs

### ÉVITEZ LES DEVOIRS EN LIGNE

durant l'heure précédant le coucher

# Pour améliorer la santé et le bien-être des élèves :

Substituer aux activités d’apprentissage sédentaires des activités d’apprentissage incorporant le mouvement

Substituer aux activités d’apprentissage axés sur un écran des activités d’apprentissage éliminant les écrans

# Comment faire pour mettre en œuvre ces recommandations?

# L’approche « MERS »

Les enseignants et enseignantes, les administrations scolaires, les responsables politiques, les parents/tuteurs, les proches aidants et les médecins et professionnels de la santé peuvent mettre en œuvre ces recommandations en utilisant l’approche « MERS » suivante :

Maîtriser

Encourager

Références

Surveiller

Maîtriser

# Maîtriser les comportements sédentaires.

Pour le travail en classe et les devoirs, intégrez des mouvements simples – il pourrait s’agir de bouger n’importe quelle partie du corps – ainsi que de l’activité physique d’intensité modérée à vigoureuse qui exige un effort plus important.

Encourager

# Encourager un temps d'écran utile.

## #1

Les interactions en face à face doivent avoir la priorité sur les interactions en ligne.

## #2

Utiliser les écrans seulement quand ils sont le meilleur outil pédagogique pour l'exercice et sont susceptibles d'améliorer l'apprentissage.

## #3

Utiliser les dispositifs électroniques pour activer le corps et l'esprit, plutôt que pour la contemplation passive.

## #4

Fermer les écrans quand on ne les utilise pas; cela comprend les émissions de télé ou les vidéos comme bruit de fond quand on fait les devoirs.

## #5

Écarter les écrans durant les heures de repas et de collation.

## #6

Éviter d'avoir recours aux écrans comme plateforme par défaut de diffusion de contenus et de gestion de classe.

## #7

Encourager les élèves à prendre conscience de leur temps d'écran et à prendre la responsabilité de fixer – et respecter – des limites, et prévoir du temps pour jouer et faire des activités physiques à l'extérieur.

Références

# Devenir une référence en matière de temps d'écran sain et utile.

Les éducateurs et éducatrices, les prestataires de soins, les parents et les proches aidants devraient être des références en matière de temps d'écran sain et utile.

Surveiller

Surveiller les signes de temps d'écran problématique, et faire un suivi avec un médecin ou un professionnel de soins de santé si vous entrevoyez des problèmes.

Les signes d'un temps d'écran problématique/excessif peuvent inclure :

L'enfant s'ennuie ou se déprime quand l'accès à la technologie est coupé.

L'enfant réagit mal aux limites imposées sur le temps d'écran.

Un temps d'écran ayant des effets préjudiciables sur l'apprentissage à l'école, les activités en famille, l'activité physique, les jeux hors ligne, ou les interactions en face à face.

La manifestation d'émotions négatives après avoir passé du temps à jouer à des jeux vidéo, à faire le clavardage, ou à utiliser les médias sociaux.