



Littératie numérique et sécurité en ligne

**TROIS SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS
DU PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ
MENTALE DANS LEURS SALLES DE CLASSE.**

Semaine 1: Temps devant un écran et jeux en ligne

Semaine 2: Médias sociaux et représentation dans les médias

Semaine 3: Cybersécurité et confidentialité

INTRODUCTION

La santé mentale sous l'optique de deux concepts importants : la littératie numérique et la sécurité en ligne. La littératie numérique englobe non seulement les capacités et le savoir-faire nécessaires à l'utilisation des technologies, mais aussi un large éventail de considérations d'ordre éthique, social et réflexif qui sont inhérentes à l'apprentissage et à l'utilisation de technologies, comme la créativité, la pensée critique et la citoyenneté numérique (Habilo Médias, s.d.).

Chez les jeunes et les adolescents, passer un temps excessif devant les écrans est associé à de piètres résultats en matière de bien-être psychologique et de santé mentale, par exemple à de la difficulté à réguler ses émotions, à une incapacité à finir des tâches et à une plus grande prévalence de diagnostics de dépression ou d'anxiété (Twenge et Campbell, 2018). Cette association est plus importante chez les adolescents (11 à 17 ans) que chez les jeunes enfants (2 à 10 ans). Cela pourrait être dû au fait que les adolescents passent plus de temps à utiliser les médias sociaux et à jouer à des jeux vidéo que les jeunes enfants (Twenge et Campbell, 2018). De plus, une corrélation plus forte a été établie entre un faible niveau de bien-être et le temps passé à utiliser les médias sociaux et des jeux vidéo en comparaison au temps passé à regarder la télévision ou des vidéos, qui sont des activités plus courantes chez les jeunes enfants (Rosen et coll., 2014). Une association a également été établie entre les adolescents très actifs dans les médias sociaux et des symptômes de dépression, des expériences de harcèlement en ligne, un sommeil écourté et de mauvaise qualité, une faible estime de soi et une faible image corporelle (Kelly et coll., 2018). En plus des effets physiques, mentaux et sociaux associés à l'utilisation des jeux vidéo et des médias sociaux, ces plateformes présentent également des risques inhérents pour les jeunes et les adolescents en matière de cybersécurité comme le vol d'identité, la fraude en ligne, les tentatives d'hameçonnage et d'autres activités criminelles liées à l'exploitation d'enfants en ligne (De La Hoz, 2021).

Le Thames Valley District School Board a adopté la Politique/Programme Note 166 du gouvernement de l'Ontario (Assurer la sécurité des élèves : Cadre stratégique d'élaboration des protocoles des conseils scolaires pour la lutte contre la traite sexuelle), qui accorde la priorité aux stratégies visant à prévenir la traite sexuelle, à repérer les cas possibles et à intervenir en conséquence. L'accroissement de la littératie numérique des élèves dans une société où les technologies en ligne sont omniprésentes est vital et misera sur des compétences comme l'esprit critique et l'empathie, qui sont nécessaires pour lutter contre le temps d'écran excessif, la cyberintimidation et l'exploitation d'enfants en ligne.

Annonces hebdomadaires (Lundi de la santé mentale)

Annonce, semaine 1:

Insérer le nom de l'école souhaite la bienvenue et une excellente rentrée scolaire à tout le monde! En début d'année scolaire, il est important de réfléchir aux façons dont nous pouvons maximiser notre apprentissage et vivre la plus belle année possible. Au cours de l'été, vous avez peut-être passé du temps à utiliser les médias sociaux ou à jouer en ligne sur votre téléphone ou votre tablette. C'est tout à fait acceptable; après tout, ça peut être amusant! Le hic, c'est que nous passons parfois trop de temps sur ces appareils, ce qui peut avoir un impact sur notre apprentissage et même notre santé. Pendant le mois de septembre, en partenariat avec l'équipe de santé scolaire du Bureau de santé du Sud-Ouest et du Bureau de santé de Middlesex-London, notre école s'intéressera à tout ce qui est numérique. Le temps passé devant les écrans, notre utilisation de ces appareils et leur utilisation sécuritaire ne sont que quelques-uns des sujets que nous aborderons ce mois-ci. Toutes sortes d'activités auront lieu en classe!

Semaine 1: Temps devant un écran et jeux en ligne:

- Trouver l'équilibre dans notre vie numérique [maternelle à la 3e année; 30 à 60 minutes]
- Envisager de condenser et d'utiliser le document « temps actif, temps d'apprentissage, temps d'écran » avec les élèves plus âgés; faire un remue-méninge en groupe sur les activités et les loisirs qui pourraient entrer dans les catégories « temps actif » et « temps d'apprentissage ».
- Les règles du jeu [maternelle à la 3e année; 30 à 45 minutes]
- Payer pour jouer [4e à la 6e année; 1 à 1,5 heure]
- Jouer avec sa confidentialité [7e à la 8e année; 1 heure]
- Mot croisé sur le temps d'écran et la santé visuelle [tous] en anglais

Book Recommendation

The Couch Potato (YouTube version)

Annonce, semaine 2:

La semaine dernière, nous avons abordé le temps d'écran, plus particulièrement le temps passer à jouer à des jeux en ligne! Nous savons qu'il est important de trouver un équilibre entre le temps passé à utiliser les appareils numériques et à faire d'autres activités. Nous utilisons ces appareils entre autres pour aller sur les médias sociaux et le temps que nous passons à le faire peut influencer notre façon de voir les choses, par exemple ce que nous trouvons cool, nos relations avec les autres et même notre perception de nous-mêmes. Profitez de cette semaine pour réfléchir à votre propre utilisation des médias sociaux! Quelles plateformes utilisez-vous? Avec qui interagissez-vous sur ces plateformes? Vous arrive-t-il d'agir différemment sur ces plateformes que dans la vie réelle? Avez-vous déjà constaté que vous vous comparez aux autres dans les médias sociaux? Envisagez de partager vos réflexions avec un ami!

Semaine 2 : Médias sociaux et représentation dans les médias

- Faux que ça cesse : Ce qui est dans le cadre (maternelle à la 2e année; 20 à 30 minutes)
- Wacky Media Songs: Media Representation (maternelle à la 3e année; 10 à 15 minutes par chanson) en anglais
Chansons et leçon connexe:
 - Frame it (même message que « Faux que ça cesse »)
 - Picture Perfect (image corporelle)
 - You Do You (stéréotypes genrés)
 - Make Me Shine (publicité en alimentation)
 - Just another influencer (culture des influenceurs)
- Is seeing believing? [3e année; 45 minutes] en anglais
- L'image corporelle [3e à la 7e année; 1 heure]
- Être ou ne pas être cool [4e à la 7e année; 1 heure]
- All Things Digital Matching Activity [7e à la 8e année; 15 à 30 minutes, envisager de faire cette activité en duos] – en anglais

Recommandation de livre

La merveilleuse machine
à se faire des amis



Annonce, semaine 3 :

La dernière semaine du Mois de la santé numérique, nous mettons l'accent sur la confidentialité, la cybersécurité et la sécurité en ligne! Pour être en sécurité en ligne, il faut savoir avec qui nous interagissons pendant les jeux en ligne et dans des médias sociaux, en plus de faire attention à ce que nous mettons en ligne, de nous assurer que les mots de passe demeurent confidentiels ou difficiles à deviner et de demander l'aide d'un adulte de confiance si nous avons des questions ou des préoccupations. Des activités auront lieu en classe!

Semaine 3: Cybersécurité et confidentialité:

- Wacky Media Songs: Privacy and Security [maternelle à la 3e année; 10 à 15 minutes par chanson] en anglais
Chansons et leçon connexe :
 - En toute confidentialité (confidentialité en ligne)
 - Prends soin de ce qui t'appartient (manipulation des appareils)
 - Vérifier avant de partager (partage intelligent en ligne)
 - Trop beau pour être vrai (arnaques en ligne)
- Pirates de la vie privée – jeu interactif en ligne [1re à la 4e année; 20 à 30 minutes]
- Branchés et futés – bande dessinée: Rien de personnel! [3e à la 5e année]
- Comprendre l'affaire: La valeur de la vie privée [6e à la 8e année; 1 à 1,5 heure]
- Trousse d'outils du gouvernement du Canada (10 à 12 ans)



Recommandations de livres et de vidéo

- [The Couch Potato en anglais](#)
- [La merveilleuse machine à se faire des amis](#)

Pour les éducateurs qui utilisent les médias sociaux

- Partager sur les médias sociaux des photos d'activités et de loisirs ne nécessitant aucun écran qui ont été mentionnées pendant le remue-méninge de la semaine 1.
- Partager des photos des affiches et ressources posées dans les couloirs et les salles de classe en étiquetant le Bureau de santé du Sud-Ouest ou le Bureau de santé de Middlesex-London dans Facebook, Twitter ou Instagram.
- [Page destinée aux parents d'Habilo Médias](#)
- [Entente familiale sur l'utilisation des médias sociaux](#)



Références

- De La Hoz, G. T. (2021). New Trends in Online Crime Using Social Networking Sites and Apps against Children and Adolescents: Police-Based Longitudinal Research. *International Journal of Cyber Criminology*, 15(1), 31-49. <https://www.proquest.com/openview/551e4975915d280a0ca398c611d4e53c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55114>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Media Smarts. (n.d.). [Digital Literacy Fundamentals](#).
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rökkum, J. (2014). [Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers](#) independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364-375.
- Wordmint. (n.d.). [Screen Time and Visual Health Wordsearch](#).
- Thames Valley District School Board. (n.d.). [Anti-Sex Trafficking Protocol](#).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). [Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents](#): Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.

Your mental health is a priority

www.swpublichealth.ca

www.healthunit.com

