repère culturel

Arts visuels

5-12 ans

0 à 15 min

Petit groupe (5 à 15)

Le coin-coin des défis PAUSE

Activité qui permet de choisir de façon ludique le ou les défis PAUSE vous allez relever avec vos participant·e·s. Le défi peut être le même pour le groupe en entier ou chacune ou chacun peut le choisir séparément. Utiliser le coin coin autant de fois que désiré afin de changer de défi au fil des jours.

Source: Défi Pause - Capsana

Matériel

- Schéma du coin-coin
- Imprimante couleur (le schéma peut aussi être dessiné à la main)
- Feuille de format 8 ½ x 11 po pour l'impression du coin-coin
- Ciseaux

Déroulement

Préparation

- Imprimer et découper, ou dessiner le coin-coin (voir le schéma du coin-coin ainsi que les instructions de pliage).

Consignes

1. Demander à un·e participant·e de choisir un des quatre dessins sur le coin□coin (pion, ballon, crayon ou cube).
2. Actionner le coin□coin avec les mains en l'ouvrant et en le fermant pour chaque lettre du dessin choisi (ex. : c□u□b□e), en alternant les sens.
3. Inviter ensuite la personne à choisir un chiffre afin de découvrir le défi PAUSE à réaliser.

Retour sur l'activité: Cette activité permet de survoler les défis PAUSE, d'introduire le sujet des écrans et d'expliquer l'importance d'en avoir une utilisation équilibrée et plus consciente.

- Encourager la réflexion en demandant aux participant·e·s ce qu'elles et ils retiennent de cette activité.
  Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension :
  « Avez□vous déjà pris une pause des écrans? À l'école? En famille? »
  « À la maison, y a□t□il des règles à suivre concernant l'utilisation des écrans, des réseaux sociaux ou des jeux vidéo? Par exemple : un nombre d'heures à ne pas dépasser, des moments sans écran à respecter, des usages non autorisés, etc. »