

La technologie et mon cerveau

Guide d'activités, niveaux 3 à 5



Know Your Neuro

Questions du quiz

- 1) Combien d'heures faut-il à votre cellule cérébrale pour se transformer ?
établir des liens pour commencer à créer des réseaux lorsque vous êtes
pratiquer un comportement ou une compétence ?

Réponse : 3 à 4 heures d'affilée ou consécutives
- 2) Comment la technologie affecte-t-elle négativement notre capacité d'attention ?

Réponse : Le fait de prêter attention à plusieurs stimuli au lieu d'un seul à la fois
divise notre attention et réduit notre capacité à nous concentrer pendant de longues
périodes.
- 2) Qu'est-ce que le « cerveau popcorn » ?

Réponse : La stimulation constante des appareils électroniques et des écrans qui
maintient nos cellules cérébrales actives.
- 4) Qu'est-ce que la fuite des cerveaux ?

Réponse : L'effet d'un temps d'écran excessif sur le cerveau entraîne un épuisement de ses
ressources énergétiques.
- 3) Qu'est-ce que la règle de l'équilibre cérébral ?

Réponse : Une règle pour un cerveau sain qui stipule que pour chaque heure passée
devant un écran, nous devons consacrer une heure à une autre activité.
comme passer du temps en face à face avec un ami, faire de l'exercice, être attentif,
Écouter, parler et pratiquer la pleine conscience.

Avez-vous des crises de colère liées à la technologie ?

Une crise de colère technologique survient lorsqu'une personne perd l'accès à la technologie. Ces crises peuvent indiquer que le lobe frontal de la personne n'est pas encore suffisamment mature pour gérer une utilisation aussi intensive des technologies. Demandez aux élèves combien de symptômes ci-dessous ils présentent et soyez honnêtes !

Vous pourriez piquer une crise de nerfs technologique si :

- Il faut vous le répéter plusieurs fois pour que vous quittiez votre jeu ou votre écran.
- Vous éprouvez du ressentiment envers vos parents ou votre professeur parce qu'ils vous ont demandé d'arrêter de jouer ou d'écran
- Vous vous surprenez à vous mettre en colère, voire même enragé quand tu dois quitter ton jeu ou écran
- Vous avez du mal à passer des écrans à d'autres activités.

Activités

Questions de discussion

- 1) Que ressentez-vous lorsque d'autres paient ?
sont-ils absorbés par leurs écrans lorsqu'ils
vous parlent en personne ?
- 2) Que pensez-vous de votre famille ?
Des règles concernant le temps passé devant les écrans ?
- 3) Pensez-vous que votre utilisation des écrans
augmente votre anxiété ou perturbe votre sommeil ?
- 4) Comment se protéger contre la surutilisation des
technologies ?
- 5) Comment votre utilisation des technologies ou des médias
sociaux affecte-t-elle vos valeurs, votre estime de soi
ou votre image corporelle ?

Effets négatifs sur la santé

L'exposition précoce aux écrans et la surexposition aux écrans ont été associées à des effets néfastes sur la santé.

- 1) Ressentez-vous des problèmes de santé ?

Les effets secondaires liés à votre utilisation des technologies,
tels que des troubles du sommeil, une surcharge cognitive,
une faible estime de soi, une diminution des interactions en face
à face, une réduction de l'activité physique ou la solitude ?
- 2) Comment préserverez-vous votre cerveau et votre
Le corps est-il en bonne santé lorsqu'on utilise la technologie
et les écrans ?
- 3) Suivez-vous la règle de l'équilibre cérébral ?

Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment pourriez-vous faire autrement ?

Quelle est votre capacité d'attention ?

Votre capacité d'attention correspond à la durée pendant laquelle vous pouvez vous concentrer sur quelque chose sans vous laisser distraire.

- 1) Demandez aux élèves de se mettre par deux.
- 2) Demandez à chaque élève de fixer une image ou de lire une page d'un livre. Demandez-lui de rester attentif et concentré sur l'image ou la lecture le plus longtemps possible. Dès qu'il pense à autre chose ou qu'il est distrait, il doit le signaler à l'autre élève qui le chronomètre.
- 3) Incitez les élèves à s'exercer à être attentifs afin d'accroître leur capacité d'attention.