



Utilisation des médias numériques : à partir de quand ça devient problématique?



De quoi parle-t-on aujourd'hui ?

Tu apprends à faire la différence entre les comportements ordinaires, excessifs et problématiques concernant l'utilisation des médias sociaux ou du gaming. À la fin, tu seras capable d'évaluer ton propre comportement et de trouver des idées pour une utilisation saine des médias numériques.

1. Tâche:

Lire et classer des études de cas.

Vous travaillez en petits groupes. Chaque groupe reçoit plusieurs exemples de cas et une échelle des comportements.

- 1 Lisez attentivement les exemples de cas.
- 2 Discutez ensemble : le comportement de la personne est-il ordinaire, excessif, ou problématique?
- 3 Expliquez votre décision.
- 4 Classez chaque personne sur l'échelle des comportements.



Nom	Catégorie (ordinaire, excessive ou problématique)	Justification

2. **Présentation de groupe**

Présentez vos résultats à la classe:

Expliquez pourquoi vous avez classé certains cas de cette manière. Avez-vous classé les personnes de la même manière ou y a-t-il des différences?

3. **Caractéristiques du comportement problématique**

Réfléchissez aux signes qui montrent une utilisation problématique.

Exemple: • Impossibilité de respecter les limites et les règles.	

4. **Comment puis-je avoir une approche saine des médias?**



Rassemble tes idées ou stratégies pour une utilisation consciente et saine:

Tes idées:

Remarque:



Si tu trouves que ça devient trop difficile...
Tu trouveras du soutien ici:



- Enseignants de référence ou travail social scolaire
- Parents ou amis
- Conseils en ligne: www.juuuport.de, www.suchtberatung.digital
- Service d'aide téléphonique de Berlin: 0800 111 0111





Phrases pour discussion et présentation



Exprimer des opinions

À mon avis ...
Je pense que ...
Il me semble que ...
Je crois que ...

Meinung ausdrücken

Meiner Ansicht/Meinung nach ...
Ich denke, dass ...
Es scheint mir .../Es kommt mir so vor, dass...
Ich glaube, dass ...



Accord

Exactement.
C'est un bon point.
Tu as raison.
Je suis d'accord.

Zustimmung

Genau.
Das ist ein guter Punkt/ein gutes Argument.
Du hast recht.
Ich stimme zu.



Désaccord

Je n'en suis pas si sûr.
Ce n'est pas vrai.
Je ne suis pas d'accord.
Je le vois différemment.

Uneinigkeit

Da bin ich mir nicht so sicher.
Das stimmt nicht.
Ich stimme nicht zu.
Ich sehe das anders.



Donner des raisons

Parce que...
La raison est...
C'est dû à...
Puisque...
Comme... / Puisque...

Begründungen geben

Weil ...
Der Grund ist ...
Das liegt daran, dass ...
Da ...
Da ... / Weil ...



Donner des conseils

Tu devrais...
Je recommande...
Ce serait une bonne idée de...

Ratschläge geben

Du solltest ...
Ich empfehle ...
Es wäre eine gute Idee, ...





Liste de vocabulaire

Aa

Complète le tableau.

Tu peux ajouter d'autres mots si tu veux.



Français



Deutsch



Utilisation & médias

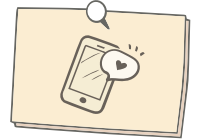
les médias sociaux

utiliser / l'utilisation

le temps d'écran

passer du temps à faire qc

le temps libre



Contrôle & limites

une durée fixe

respecter les accords

une limite de temps

ne pas respecter les limites



Vie sociale & émotions

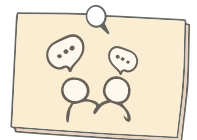
rencontrer ses amis

être déçu(e)

se motiver

s'intéresser à qc

prendre du plaisir à faire qc



Effets sur le corps & les performances

être épuisé(e)

avoir du mal à se concentrer

avoir mal à la tête

se dégrader

être fatigué(e)



