

Débranche-toi



Aperçu

Suivez la consommation d'énergie de vos appareils à l'école et à la maison. Élaborez un plan pour économiser l'énergie pendant une journée, explorez des habitudes simples d'économie d'énergie et réfléchissez à leur impact sur votre consommation d'énergie, vos habitudes et votre bien-être.

Objectifs d'apprentissage

- Suivez et analysez la consommation d'énergie de vos appareils du quotidien.
- Identifiez les possibilités d'économies d'énergie à la maison et à l'école, notamment en réduisant l'énergie fantôme (appareils qui consomment de l'énergie lorsqu'ils sont éteints).
- Réfléchissez au lien entre consommation d'énergie, habitudes personnelles et bien-être.

Matériels

- Fiche de travail (papier ou numérique)
- Optionnel : outils de dessin/vidéo pour la réflexion

Preuve à soumettre

Exemples de fiches de travail pour élèves (M-6e) ou de fiches de suivi (7e-12e)

Activité

De la maternelle à la 6e année

Les élèves travaillent en équipes pour identifier les appareils électroniques de la classe ou de l'école, y compris ceux qui consomment encore de l'énergie lorsqu'ils ne sont pas utilisés, et créent ainsi une liste en utilisant la fiche de travail. La classe réfléchit ensuite à des habitudes simples pour économiser l'énergie. Chaque élève choisit une habitude à essayer à la maison et partage son expérience avec la classe.

Débranche-toi

De la 7e à la 12e année

Les élèves recensent tous les appareils qu'ils utilisent au cours d'une journée type, y compris ceux qui consomment de l'énergie fantôme lorsqu'ils sont branchés, et estiment leur consommation totale d'énergie. Ils se mettent ensuite au défi de diviser cette consommation par deux en une journée. Ils réfléchissent ensuite aux habitudes faciles ou difficiles à changer, à l'impact sur leur humeur et leur productivité, et synthétisent leurs observations dans un court visuel (affiche, infographie ou vidéo*).

Ressources pour les enseignants

Visitez [le site Web du Défi en class du programme Vivre Net Zéro](#) pour des ressources et des informations supplémentaires.

Débranche-toi

Habitudes d'économie d'énergie

Voici quelques idées pour vous aider à commencer :

Éclairage et espaces

- Éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce
- Utilisez la lumière naturelle autant que possible
- Fermez les rideaux/stores la nuit pour conserver la chaleur (ou pendant la journée pour la protéger de la chaleur).
- Partagez une source de lumière (par exemple, une lampe pour tout le groupe) au lieu d'utiliser une lampe séparée.

Appareils et alimentation fantôme

- Éteignez les projecteurs, les tableaux blancs interactifs et les enceintes de la classe lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Débranchez les chargeurs, les ordinateurs portables et les tablettes lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Utilisez une multiprise avec interrupteur marche/arrêt pour couper l'alimentation fantôme.
- Éteignez complètement les ordinateurs au lieu de les laisser en veille.
- Débranchez les consoles de jeux ou les téléviseurs lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Privilégiez les jeux de société, le dessin ou les jeux en extérieur plutôt que le temps passé devant un écran.

Chauffage et climatisation

- Enfilez un pull ou superposez plusieurs couches de vêtements au lieu d'augmenter le chauffage.
- Utilisez des ventilateurs ou ouvrez les fenêtres avant d'allumer la climatisation.
- Gardez les portes et les fenêtres fermées lorsque le chauffage/la climatisation est en marche.
- Bloquez les courants d'air avec une serviette roulée ou un coupe-froid.

Fiche de travail - Débranche-toi

Nom

Date

Appareil utilisé	Temps passé à utiliser l'appareil (min/heures)	Est-ce que l'appareil consomme encore de l'énergie, qu'il soit éteint ou branché ? (Oui/Non/Incertain)	Consommation d'énergie estimée (par exemple, kWh)
Total			