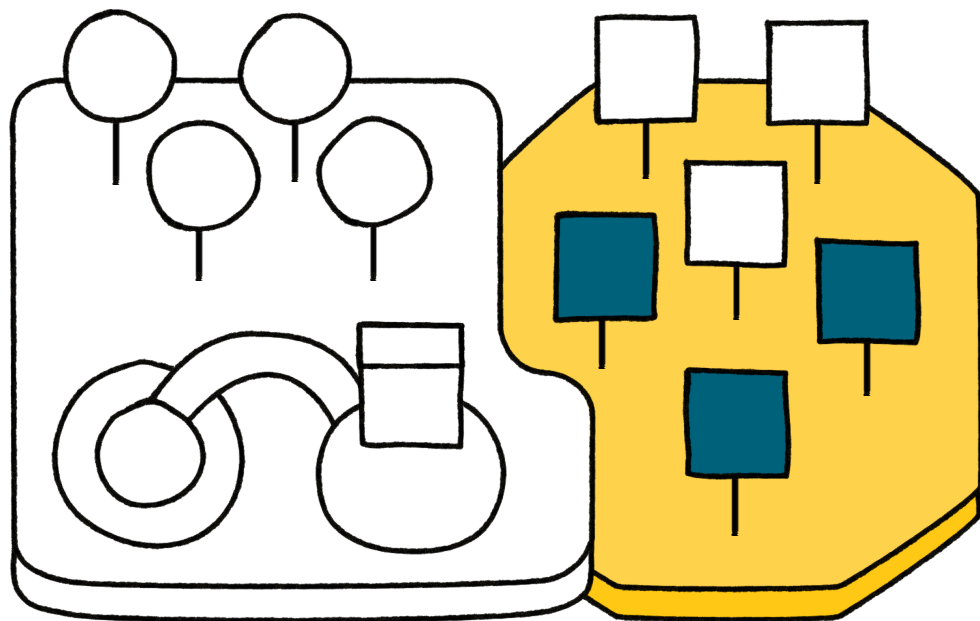


# Ville de Berne

## Équilibre numérique



### Période

Cette offre existe depuis 2016 et sera étendue à toutes les écoles de la Ville de Berne à partir de 2025.

### Acteurs

Pouvoir exécutif  
Éducation formelle

### Typologies (types d'espace)

Espace numérique



### Cadre institutionnel



### Critères de qualité d'ordre structurel

Présentation des offres  
Coopération  
Contrôle de l'efficacité

### Situation initiale

En 2015, des enseignant·e·s responsables de la santé ont signalé au service de santé de la Ville de Berne que l'usage des médias numériques en milieu scolaire représentait un défi. Ils ont exprimé le besoin d'avoir une offre de prévention régulière et intégrée au cursus, de l'école enfantine à la 9<sup>e</sup> année, et incluant le travail avec les parents. En réponse, le service de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire a développé le programme « Équilibre numérique », aujourd'hui mis en œuvre dans les écoles.

### Visées

- Sensibiliser les enfants, les jeunes, les parents/responsables légaux et les enseignant·e·s aux opportunités et aux risques des médias numériques
- Encourager un usage sain et réfléchi des médias numériques
- Réduire les usages problématiques des médias numériques

### Groupe cible

Les groupes cibles suivants doivent être sensibilisés:

- Élèves, de l'école enfantine à la 9<sup>e</sup> classe
- Parents et responsables légaux
- Personnel enseignant, directions d'école

### Coût

Les coûts dépendent du nombre de classes et d'élèves. Il s'agit principalement de frais de personnel pour la mise en œuvre dans les classes.

L'étendue de l'offre varie selon le niveau scolaire et se présente comme suit:

- École enfantine jusqu'à la 2<sup>e</sup> classe: 1 module
- de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> classes: 2 modules
- de la 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> classes: 4 modules
- Entretien de suivi avec chaque enseignant·e et la direction de l'école
- Rencontre avec les parents de chaque école

L'offre est proposée tous les deux ans.

## Déroulement du projet

Le projet s'est déroulé en plusieurs étapes:

### 1. Situation de départ

Les écoles ont exprimé le besoin d'avoir une offre régulière et intégrée au cursus, adaptée à l'âge des élèves, incluant un travail avec les parents.

### 2. Travail de recherche

- Identifier des méthodes de prévention adaptées aux enfants de 4 à 15 ans

### 3. Méthodologie

- Définir les méthodes (ex. marionnettes pour les 4 à 9 ans) et les outils pratiques pour le suivi en milieu scolaire

### 4. Concevoir des modules adaptés à l'âge des élèves

- École enfantine (1 module): méthode des marionnettes
- 1ère et 2<sup>e</sup> classes (1 module): méthode des marionnettes
- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> classes (2 modules): méthode des marionnettes
- 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> classes (2 modules): ateliers thématiques interactifs
- 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> classes (4 modules): ateliers thématiques interactifs
- 9<sup>e</sup> classe (4 modules): parcours «Es-tu prêt-e?» (Dans le cadre de la transition entre l'école obligatoire et la vie professionnelle ou adulte)
- Présentation claire aux parents des enjeux éducatifs liés aux médias numériques

### 5. Entretien de suivi avec chaque enseignant·e

- Après chaque atelier, un échange a lieu avec l'enseignant·e principal·e de la classe, qui a pu observer les enfants et les jeunes.

### 6. Développement de formats adaptés au travail avec les parents, selon les quartiers

- Réunions de parents en ligne
- Réunions de parents sur place
- Parcours famille

Assurance qualité continue: évaluation et ajustements après chaque mise en œuvre

Un aperçu complet du projet est disponible dans le prospectus «Équilibre numérique» (en allemand).

## Facteurs de réussite

- Prise en compte des besoins et du contexte du groupe cible (enfants, jeunes, parents/responsables légaux)
- Participation active des personnes concernées
- Assurance qualité continue: évaluation et ajustements après chaque mise en œuvre
- Sensibilisation de l'ensemble de l'école: élèves, enseignant·e·s, direction, parents/responsables légaux
- Entretien de suivi avec chaque enseignant·e principal·e et la direction de l'école
- -Mise en réseau avec les enseignant·e·s référent·e·s (ex. santé, médias) et les acteur·trice·s externes (ex. travail de quartier, animation jeunesse, associations, etc.)

## Difficultés

- Les besoins des écoles sont supérieurs à l'offre: une extension est prévue dès l'année scolaire 2025/26.
- Évolution rapide sujet « médias numériques »: Rester à jour exige un effort constant
- Forte sollicitation des écoles: Planifier des entretiens préliminaires et un suivi avec les enseignant·e·s et les directions demande du temps.

## Conclusion

L'offre suscite un fort intérêt car l'usage des médias numériques préoccupe les écoles, les parents, ainsi que les enfants et les jeunes eux-mêmes.

Dès l'année scolaire 2025/26, la Ville de Berne allouera les ressources nécessaires pour que toutes les écoles puissent en bénéficier tous les deux ans.

## Contact

Service de santé de la Ville de Berne  
Promotion de la santé et de prévention  
en milieu scolaire  
Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11  
3011 Berne  
031 321 69 30  
karin.friedli@bern.ch

[Site Internet du service et vidéo explicative \(en allemand\)](#)

# Digitales Gleichgewicht

Ein Programm zur Stärkung.

auspacken  
jede/r

## Kindergarten

### Nils ist es langweilig

**Kinder werden darauf sensibilisiert, dass gewisse digitale Inhalte nicht altersgerecht sind. Und dass es viel Anderes gibt, das auch Spass macht.**

#### Inhalt

- Regeln im Umgang mit Handy, Tablet und Co.
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte vom kleinen Drachen Nils, der aus Versehen Daten auf dem Computer löscht.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Geschichte von Nils als Bilderbuch
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 35 Minuten**



Zyklus 1

## 1. und 2. Klasse

### Lisas & Antons verbotenes Bild

**Kinder diskutieren, welches Verhalten im Netz fair ist und welches nicht. Zudem werden sie aufgefordert, Lösungen für den von Lisa und Anton vorgetragenen Konflikt zu erarbeiten.**

#### Inhalt

- Verhalten im Netz / respektvoller Umgang
- Alterslimiten
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte der Zwillingdrachen Lisa und Anton, die sich bezüglich den Regeln im Netz streiten. Die Kinder haben den Auftrag, Lisa und Anton bei der Lösung ihres Konflikts zu helfen.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Bild von Lisa mit der Perlenkette
- Kleiner Fragebogen von Lisa
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 1 Lektion**



## 3. und 4. Klasse

### Der Club der fairen Löwen

**Kinder erzählen über Apps, die sie kennen und selber benutzen. Dabei besprechen wir Vor- und Nachteile. Durch Gustav's Geschichte werden die Kinder aufgefordert, sich zu überlegen, was ein fairer Umgang im Netz bedeutet.**

#### Inhalt

- Respekt im Netz
- Wo kann ich Hilfe holen?
- Eigene Mediennutzung reflektieren
- Wie kann ich mit verletzenden Bildern umgehen?

#### Methode

Geschichte des Löwen Gustav, der im Netz eine schlimme Erfahrung gemacht hat: Jemand hat ein Bild von ihm verfälscht und dieses ins Netz gestellt. Jetzt ist Gustav ganz verzweifelt und will sich wehren. Deshalb hat er den «Club der fairen Löwen» gegründet. Allerdings hat er noch keine Regeln dafür aufgestellt.

#### Material

- Regeln des Clubs / Mitgliedschaft für den Club
- Sammlung von nützlichen Links
- Elterninformationsblatt

**Zeit 2 Lektionen**



Zyklus 2

## 5. und 6. Klasse

### Alles easy oder?

**Die Kinder werden gegenüber Cybermobbing sensibilisiert: Wer hat welche Verantwortung? Sind passive Zuschauerinnen und Beobachter unschuldig? An wem kann man sich im Notfall wenden? Wer bietet Unterstützung?**

#### Inhalt

- Wie kann ich Cybermobbing verhindern?
- Was kann ich tun, wenn Cybermobbing trotzdem geschieht?
- Rechte und Pflichten

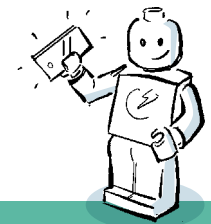
#### Methode

- Arbeit mit Legofiguren um Lösungswege zu finden
- Filmbeiträge
- Gruppenarbeiten und Diskussionsrunden

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 3–4 Lektionen**



## Karin B. Friedli

«Die digitalen Medien spiegeln die unterschiedlichsten Themen wider. Somit kann man in deren Reflexion und Diskussion wichtige gesundheitsfördernde Faktoren mit den Schülerinnen und Schülern besprechen»

Gerne arbeite ich auch mit Ihrer Schule zusammen. Dabei kann die ganze Schule daran teilnehmen oder auch einzelne Stufen oder Klassen.

#### Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich unter 031 321 69 30 oder karin.friedli@bern.ch

#### Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule



## 7. Klasse

### Is it too much?

**Zeitmanagement: Wann ist viel zu viel?**

#### Methode

- Beurteilung von verschiedenen Suchtmitteln in Bezug auf die Frage: Wann ist es eine Sucht?
- Kleiner Fragebogen zur Reflexion des eigenen «Medienkonsums»
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

## 8. Klasse

### Take Care of your «Selfie»

**Digitale Frauen- und Männerbilder: Wie präsentiere ich mich im Netz?**

#### Methode

- Vertiefung durch Rollenspiel
- Aktuelle Frauen- und Männerbilder aus den digitalen Welten
- Kleiner Fragebogen: Was poste ich von mir?

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

Zyklus 3

## 9. Klasse

### Me, Myself and the Digital World

**Die digitalen Medien und ich. Wann ist ein Verhalten respektvoll, wann verletzend? Was heisst ethisches Verhalten im Netz?**

#### Methode

- Eigene Ethikgrundsätze für die Klasse und für sich selber aufschreiben
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

#### Für Eltern und Lehrpersonen

### Elternworkshops

In den Workshops werden sowohl wichtige Begebenheiten im Netz und sinnvolle Regeln als auch grundsätzliche Erziehungsthemen besprochen.

### Eltern-Kind-Parcours

Ein Eltern-Kind-Parcours findet in Zusammenarbeit mit dem Quartier statt und soll dabei helfen, ein geeignetes Freizeitangebot für die Kinder bzw. Jugendlichen zu finden.

### Lehrpersonen / Kollegien

Für Lehrerkollegien gibt es das Angebot «Digitales Gleichgewicht» auch. Dabei ist der Fokus darauf ausgerichtet, das Thema im Unterricht zu vertiefen.

Zyklus 1  
KG/1./2. Klasse

Zyklus 2  
3.–6. Klasse

Zyklus 3  
7.–9. Klasse

## Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo däre

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule