

#DIGITAL DETOX



LES ÉCRANS CE N'EST PAS AVANT 3 ANS



JE DORS ENTRE 9H ET 11H PAR NUIT



MES PARENTS CONTRÔLENT MON ACTIVITÉ OU INSTALLENT UN CONTRÔLE PARENTAL



JE LIMITÉ MON TEMPS D'ÉCRAN À 2 HEURES PAR JOUR



Les écrans peuvent induire des troubles de la concentrations, de la vision et des douleurs musculaires ou articulaires. Tout est une question d'équilibre.

Moins d'écrans, plus d'actions, pour kiffer la vie à fond sans modérations !

AU RÉVEIL

Je prends mon petit déjeuner, je parle avec ma famille, je me prépare pour l'école ou pour une activité.

LE MATIN

Je vais à l'école (**attention aux écouteurs** qui t'empêcheraient d'entendre des voitures qui viennent vers toi). Je **fais une activité en extérieur ou à la maison sans écrans**.

A MIDI

Lors du déjeuner, je **privilégie le temps passé en famille ou entre ami(e)**, je discute.

L'APRÈS MIDI

Je fais une activité en extérieur, un jeu de société ou mes devoirs. Je peux aussi regarder les écrans mais **je me fixe un temps** !

LE SOIR

Nous profitons du dîner pour partager nos journées en famille. Ensuite, je me prépare à aller dormir, **j'éteins les écrans au moins 1 heure avant de me coucher** et je les laisse dans une autre pièce.

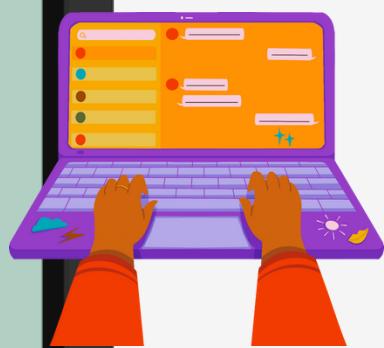
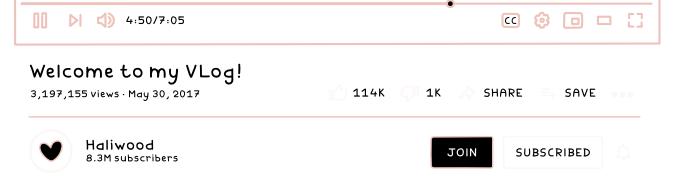


Les réseaux sociaux c'est :
 à partir de 13 ans
 • avec un contrôle parental
 à partir de 15 ans
 • sans contrôle parental



FAKE NEWS et défi dangereux

- Je vérifie les informations
- Je ne reproduis pas tout ce que je vois



Si je suis témoin ou victime
de cyberharcèlement :

Je bloque et signale le post
Je peux porter plainte
à la gendarmerie

- je fais attention à ce que je poste
- Je demande l'autorisation aux personnes sur mes photos avant de les poster
- Je ne partage pas mes informations personnelles



J'en parle à un adulte
de confiance et/ou au CPE
J'appelle les numéros verts

Je ne réponds pas à la personne
et ne reproduis pas
le comportement



3018



3020