

MON TEMPS D'ÉCRAN EN VACANCES



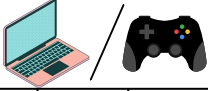

Sans tricher note le nombre d'heures que tu passes chaque jour devant un écran



En moyenne je pense passerh par jour sur un écran

J'utilise le plus souvent mon téléphone ma tablette mon ordinateur le téléphone de quelqu'un d'autre

Mon rapport aux écrans : j'arrive à quitter quand je veux juste un dernier scroll (ou deux...)

SEMAINE 1										TOTAL 
	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	
LUNDI										
MARDI										
MERCREDI										
JEUDI										
VENREDI										
SAMEDI										
DIMANCHE										

- Sur quelle(s) application(s) as-tu passé le plus de temps :
- Sur quelle partie de la journée as-tu le plus utilisé les écrans?
- Que penses-tu de ces chiffres ? En es-tu satisfait ?
- D'après toi combien d'heures d'écrans sont recommandées pour un(e) adolescent(e) ?
- Penses-tu qu'en période de cours tu passerais autant de temps devant les écrans ? (Oui/Non explique pourquoi)

MON TEMPS D'ÉCRAN HORS VACANCES

Toujours sans tricher. complète de nouveau le tableau pendant une semaine complète de cours.



SEMAINE 2

										TOTAL
	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	
LUNDI										
MARDI										
MERCREDI										
JEUDI										
VENDREDI										
SAMEDI										
DIMANCHE										

• Analyse ta semaine. vois-tu une différence par rapport à ton utilisation en vacances ?

.....

.....

• Utilises-tu les mêmes applications qu'en vacances ou est-ce qu'il y en a des nouvelles ?

.....

.....

• As-tu déjà réussi à faire une journée sans utiliser ton téléphone ?

.....

.....

• Si oui, est-ce que tu as trouvé ça difficile ? (Pourquoi ?)

.....

.....

• Penses-tu qu'il faudrait réduire ton temps d'écran ?

.....

.....








CHALLENGE SAFER INTERNET DAY

Participe au challenge et réduis ton temps d'écran ! ↓↓



- Rappel : en moyenne mon temps d'écran est de
- Objectif : Je pense que je peux réduire à
- Voici quelques astuces pour t'aider dans ce challenge :

- Désactiver les notifications inutiles.
- Ranger son téléphone dans une autre pièce pendant les tâches importantes.
- Organiser l'écran d'accueil de façon stratégique (applications utiles uniquement).
- Désactiver la lecture automatique sur les plateformes de streaming.
- Utiliser les outils de suivi du temps d'écran.
- Ne pas utiliser son téléphone pendant les repas.
- Essayer de faire un jour sans écran dans la semaine.

<p>pHARe</p> <p>SEMAINE 3</p>										TOTAL
	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR	
LUNDI										
MARDI										
MERCREDI										
JEUDI										
VENDREDI										
SAMEDI										
DIMANCHE										

CONCLUSION : As-tu réussi à réduire ton temps d'écran ? Cela a-t-il été facile pour toi ?
 Ecris un paragraphe pour exprimer ton ressenti :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

