

Fiche 1 : Faisons connaissance

Matériel

- Une feuille par participant

Introduction :

Utiliser une technique de présentation lors d'un atelier favorise à la fois la prise de contact et l'instauration d'un climat favorable entre les participants et l'animateur.

Objectifs :

- Se présenter de façon ludique
- Avoir la possibilité de se livrer pour favoriser l'esprit de groupe
- S'exprimer devant les autres

Techniques utilisées :

- Des prénoms et des lettres

Déroulé de l'animation :

5-10 min Temps 1 : Réflexion

Distribution d'une feuille à chaque participant.

A partir de quelques lettres de leur prénom, les participants réfléchissent à des mots en lien avec les écrans (exemple : T comme Téléphone ; I comme Internet)

Chaque participant écrit ou dessine sur sa feuille les mots choisis.

20 min Temps 2 : Restitution

Tour de table des participants qui se présentent en énonçant leur prénom et les mots choisis.

Activité courte	Activité longue
	7-8 ans
	Avoir conscience de soi
	Savoir communiquer efficacement
	Etre habile dans les relations interpersonnelles



Pour aller plus loin :

- Techniques d'animation en éducation pour la santé
- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 2 : Faisons connaissance

Matériel

- Une fiche "annexe 2" par participant

Introduction :

Utiliser une technique de présentation lors d'un atelier favorise à la fois la prise de contact et l'instauration d'un climat favorable entre les participants et l'animateur.

Objectifs :

- Se présenter de façon ludique
- Avoir la possibilité de se livrer pour favoriser l'esprit de groupe
- S'exprimer devant les autres

Techniques utilisées :

- Présentation de l'arbre
- Portrait chinois

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Présentation de l'activité

L'arbre est composé de plusieurs branches selon le nombre de thèmes choisis. On remplit les différentes branches avec du texte ou des dessins représentatifs selon le principe du portrait chinois. Le participant n'est pas obligé de tout remplir. Chacun présente oralement son arbre au groupe. Les arbres peuvent être affichés dans la salle d'activité

15 min Temps 2 : Réalisation de l'arbre

Distribution d'une fiche annexe n°1.2 « C'est l'arbre de ... » à chaque participant. Chacun complète les différentes branches de l'arbre.

20 min Temps 3 : Restitution

Tour de table des participants qui présentent leur arbre.

Activité courte	Activité longue
	9-12ans
	Avoir conscience de soi
	Savoir communiquer efficacement
	Etre habile dans les relations interpersonnelles



Pour aller plus loin :

- Techniques d'animation en éducation pour la santé
- 25 techniques d'animations pour promouvoir la santé

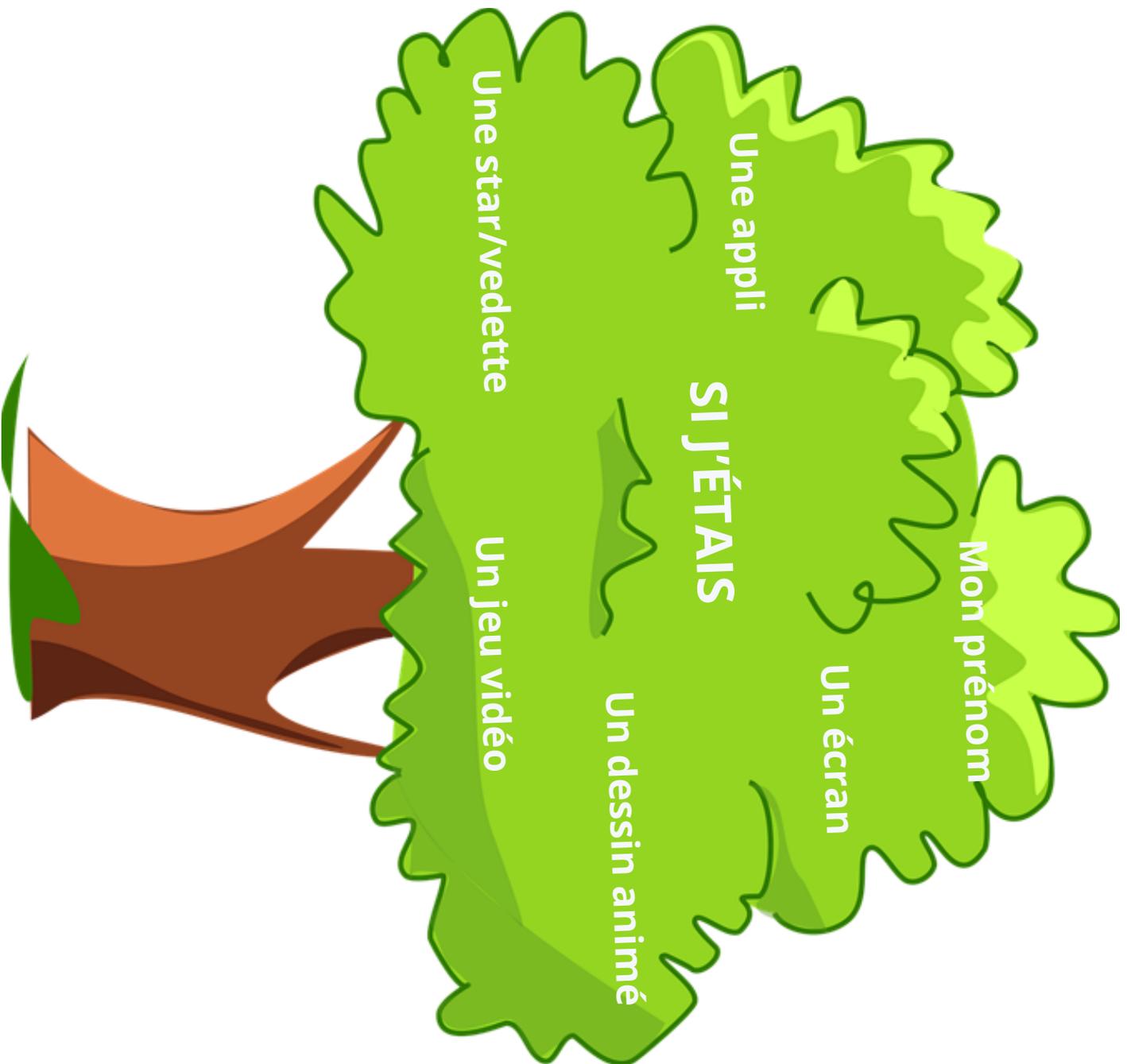


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 2 : Faisons connaissance



Complète le plus de branches de l'arbre possible

SI J'ÉTAIS...

C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Savoir résoudre des problèmes
	Savoir à prendre des décisions

Matériel

- Mémo à imprimer en annexe 4 selon nombre de groupe

Introduction :

Cette animation permet de mettre en évidence les plaisirs que peuvent avoir les participants dans leur rapport aux écrans et aussi de leur faire prendre conscience des risques, afin de se questionner sur leur propre usage.

Objectifs :

- Faire prendre conscience aux participants des risques et plaisirs liés à l'utilisation des écrans
- Proposer des solutions pour limiter les risques

Techniques utilisées :

- Débat

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Reconstituer les paires

Par petit groupe, les participants reconstituent les paires (une carte plaisir avec une carte risque) - une seule combinaison possible.

20 min Temps 2 : Discussion collective

A partir des cartes mémos-plaisirs et risques, questionner les participants :

- Avez-vous trouvé cela facile/difficile ?
- Êtes-vous d'accord ?
- En connaissez-vous d'autres ?
- Vous êtes-vous déjà retrouvés dans une des situations ?

15 min Temps 3 : Solutions

Inviter les participants à réfléchir à des solutions pour chaque situation. Si besoin, s'aider des cartes "solutions".



Pour aller plus loin :

- 3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir
- 4 pas
- Le bon usage des écrans

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

PLAISIR Je trouve tout facilement et rapidement sur internet	RISQUE Je tombe sur n'importe quoi
PLAISIR Je joue sur les écrans	RISQUE Je manque d'activité physique
PLAISIR Je me distrais avec les écrans	RISQUE Je manque de concentration
PLAISIR J'apprends grâce aux écrans (internet, jeux...)	RISQUE Je m'isole (seul face à l'écran)
PLAISIR Je partage un moment en famille autour de la télévision	RISQUE Je suis choqué en voyant un film qui n'est pas de mon âge
PLAISIR Je regarde un dessin animé avant d'aller me coucher	RISQUE Je ne trouve pas le sommeil et je me réveille la nuit

SOLUTIONS J'apprends à chercher, je développe mon esprit critique
SOLUTIONS J'alterne les écrans et les autres jeux (jeux de société, ballon, voiture, poupée...)
SOLUTIONS Je fais des pauses
SOLUTIONS Je me réunis pour jouer ensemble
SOLUTIONS J'échange avec ma famille sur la signalétique du CSA / J'exprime mes émotions sur ce que j'ai vu
SOLUTIONS J'éteins les écrans une heure avant d'aller me coucher

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

<p>PLAISIR</p> <p>Je joue à beaucoup de jeux en ligne</p>	<p>RISQUE</p> <p>Je dois payer pour jouer à certains jeux en ligne ou pour accéder à un niveau supérieur ou accessoire</p>
<p>PLAISIR</p> <p>Je passe du temps devant les écrans</p>	<p>RISQUE</p> <p>Je ne me rends plus compte du temps qui passe</p>
<p>PLAISIR</p> <p>Je joue et rencontre d'autres personnes</p>	<p>RISQUE</p> <p>Je joue et je rencontre des personnes mal intentionnées</p>
<p>PLAISIR</p> <p>Je regarde beaucoup les écrans</p>	<p>RISQUE</p> <p>J'ai mal aux yeux et je les abime</p>
<p>PLAISIR</p> <p>Je regarde la télévision en grignotant</p>	<p>RISQUE</p> <p>Je mange trop sans m'en rendre compte</p>

<p>SOLUTIONS</p> <p>J'en parle avec ma famille</p>
<p>SOLUTIONS</p> <p>Je regarde l'heure au début et à la fin pour me rendre compte du temps qui passe</p>
<p>SOLUTIONS</p> <p>J'évite de rentrer en contact avec des gens que je ne connais pas</p>
<p>SOLUTIONS</p> <p>Je veille à avoir une distance suffisante entre moi et l'écran et être bien installé face à mon écran</p>
<p>SOLUTIONS</p> <p>J'évite de grignoter ou je prends une petite quantité</p>

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 5 : Ce que je suis avec les écran(s)

Matériel

- Cartons des questions en annexe 5
- Boîte ou chapeau
- Bol avec des cailloux

Introduction :

Cette activité permet à chaque participant d'exprimer son ressenti sur l'utilisation des écrans et de créer un lien entre les participants qui se découvriront des points communs.

Objectifs :

- Faire prendre conscience des individualités de chacun
- Partir des représentations individuelles pour favoriser le respect de chacun
- Permettre aux participants de s'exprimer et construire un argumentaire

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Avoir conscience de soi	
 Savoir communiquer efficacement	
 Avoir de l'empathie	

Techniques utilisées :

- Échanges
- Débat

Déroulé de l'animation :

30 min Temps 1 : Jeu

Le premier participant pioche et répond à la question.
Les participants qui se sentent concernés par la réponse prennent un caillou.
À tour de rôle chaque participant pioche une question, y répond, etc.
L'animateur garde les questions et les classe en 2 groupes : sujets où les avis sont partagés et sujets où les avis s'accordent.

35 min Temps 2 : Débat

L'animateur revient sur les sujets où les avis sont partagés et sur les sujets où les avis s'accordent, sous forme de débat.

Variante possible : le groupe se positionne en cercle. Le premier participant se place au centre du cercle. Il pioche et répond à la question.
Les participants qui se sentent concernés par la réponse se rapprochent, ceux qui ne se sentent pas concernés reculent.



Pour aller plus loin :

- SacADOS



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe Fiche 5 : Ce que je suis avec les écran(s)

Cite ce que tu préfères faire avec les écrans	Cite ce que tu aimes le moins sur les écrans	Cite ce qui t'a rendu triste dernièrement sur les écrans
Cite ce que tu trouves beau sur les écrans	Cite ce qui t'étonne sur les écrans	Cite l'écran que tu utilises le plus
Cite un défaut des écrans	Cite ce qui te fait peur sur les écrans	Cite ce que tu trouves pratique sur les écrans
Cite ce que tu aimes créer avec les écrans	Cite une qualité des écrans	Cite ce que tu aimes faire quand tu n'es pas sur les écrans
Cite ce qui te met en colère sur les écrans	Cite ce que tu aimes partager avec les écrans	Cite une technique pour faire une "pause" avec les écrans

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 6 : Que fait ton corps devant les écrans

Matériel

- Un tableau
- Silhouette en annexe 6.1
- Des stylos
- Des post-it
- Aide pour l'animateur annexe 6.2

Introduction :

Cette fiche propose aux participants de découvrir les différents types d'écrans qui les entourent et d'amorcer une réflexion quant à la présence et l'utilisation de ces derniers.

Objectifs :

- Constater les effets des écrans sur la santé physique et mentale
- Partager son vécu et faire le point sur sa pratique

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Réflexion commune

Inviter les participants à réfléchir aux différents effets que peuvent avoir les écrans sur le corps.

L'animateur s'assure que tous les effets potentiels sont exprimés avec un brainstorming et dégage les effets en les inscrivant sur la silhouette (cf annexe).

20 min Temps 2 : Identifier les effets sur le corps

A partir de la silhouette au tableau, les participants choisissent parmi les effets listés ceux qui les interpellent le plus et en discutent.

20 min Temps 3 : Prévenir les risques

L'animateur, en fonction des effets recensés, échange avec les participants sur des solutions envisageables : il s'inspire des conseils donnés en annexe.



Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
- L'ARBRADI : Outil de réflexion et d'expression collective
- Notice pour réaliser une carte mentale (réseau Canopé)

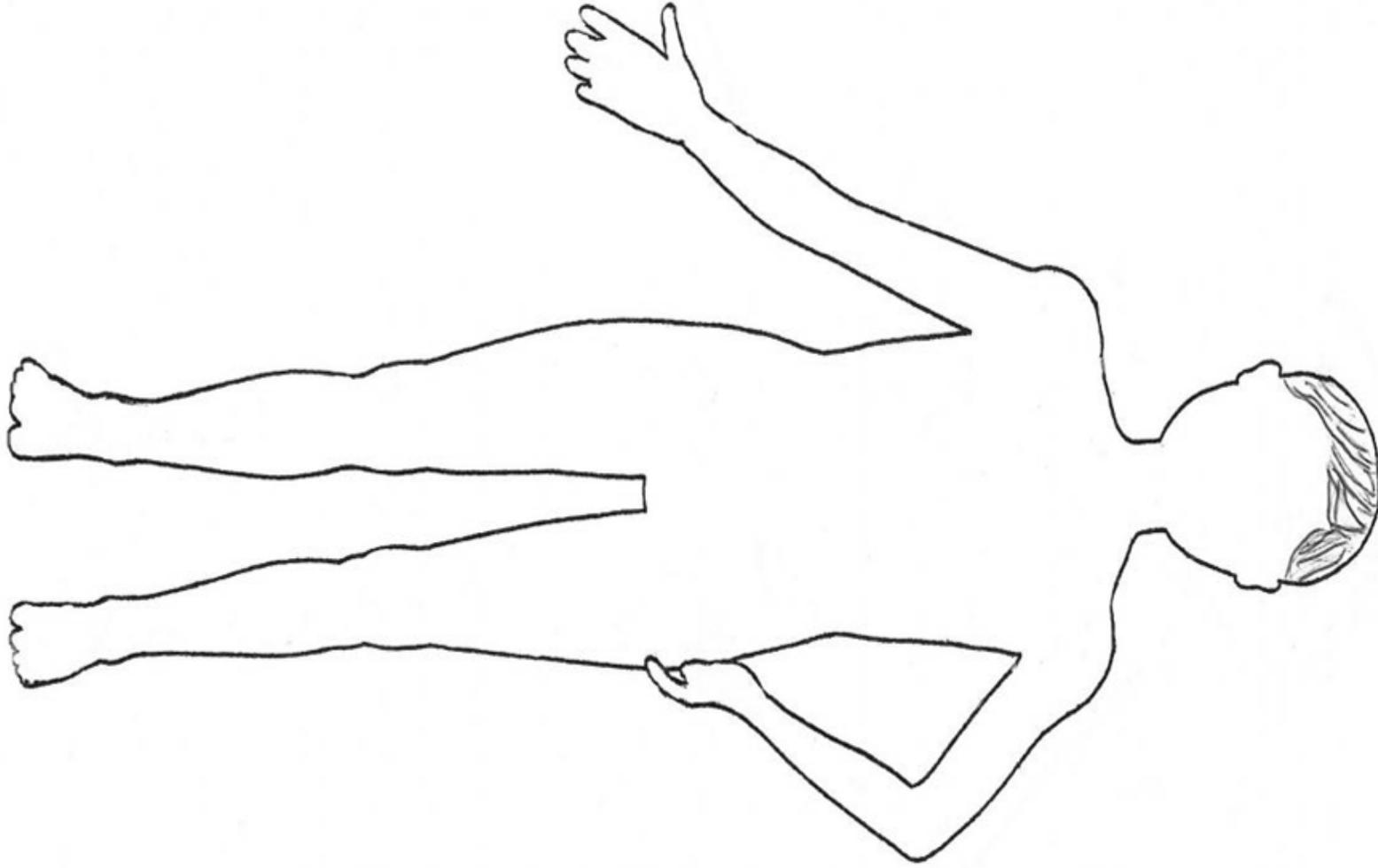
Activité courte	Activité longue
	7-9 ans
	Avoir une pensée critique
	Savoir communiquer efficacement
	Savoir résoudre des problèmes

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 6.1 : Que fait ton corps devant les écrans



Silhouette pour identifier les effets sur le corps

C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Annexe fiche 6.2 : Que fait ton corps devant les écrans

	Effets sur le corps	Conseils
Cerveau	Attention Concertation Langage Communication Compétences pro sociales (interactions sociales)	Favoriser le développement cognitif en dehors des écrans Continuer les stimulations physiques Accompagner l'enfant devant l'écran Discuter avec l'enfant du contenu
Yeux	Fatigue visuelle Sécheresse oculaire	Bien placer son écran (face à soi, à bonne hauteur) Veiller à un éclairage suffisant Toujours porter ses lunettes Cligner souvent des yeux Une heure de vision de près suivie d'une heure de vision de loin
Sommeil	Manque de sommeil Difficulté à s'endormir Sommeil agité	Arrêter tout écran 1h à 1h30 avant de se coucher Bannir les écrans de la chambre Mettre des lunettes de protection (filtre la lumière bleue) Sortir à la lumière du jour Pratiquer une activité physique dans la journée
Sédentarité	Réduction de l'activité physique Augmentation de l'alimentation/grignotage	Aider à la gestion du temps passé devant les écrans
Dos, Nuque, Epaule	Mauvaise posture	Tenir son dos bien droit Avoir les pieds posés au sol Après 1h devant un écran, se lever et bouger
Oreilles	Perte d'audition Troubles auditifs Acouphènes Hyperacousie	Utiliser un casque plutôt que des oreillettes Limiter la durée d'utilisation des écouteurs ou casque à 45min par jour Régler le volume du casque à moitié Utiliser des bouchons d'oreille si son trop fort

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 7 : Écrans et émotions

Matériel

- Cartes en annexe 7

Introduction :

Tablettes, ordinateurs, smartphones, vidéos sur Youtube, snapchat, Instagram... font naître des émotions. Positives, négatives en fonction du lieu, du moment, des situations..

Objectifs :

- Apprendre à identifier les différentes émotions
- Identifier les différents effets des écrans sur les émotions
- Réfléchir à la gestion de ses émotions

Techniques utilisées :

- Débat

Déroulé de l'animation :

🕒 10 min Temps 1 : Réflexion sur les émotions

Travailler avec les participants la notion d'émotion en leur demandant d'expliquer ce qu'est une émotion et d'en citer.

🕒 20 min Temps 2 : Identification des émotions

Par petits groupes (en fonction de leur niveau) demander aux participants de découper les cartes et de les associer :

Dans un premier temps, associer smileys et émotion et dans un deuxième temps, mettre en relation une émotion avec une situation.

🕒 30 min Temps 3 : Gestion des émotions

L'animateur propose un temps de partage avec l'ensemble du groupe sur les différentes situations et les émotions ressenties.



Pour aller plus loin :

- Outils d'intervention et repères méthodologiques sur les Compétences Psycho Sociales

Activité courte	Activité longue
 6-8 ans	
 Avoir conscience de soi	
 Savoir gérer son stress	

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

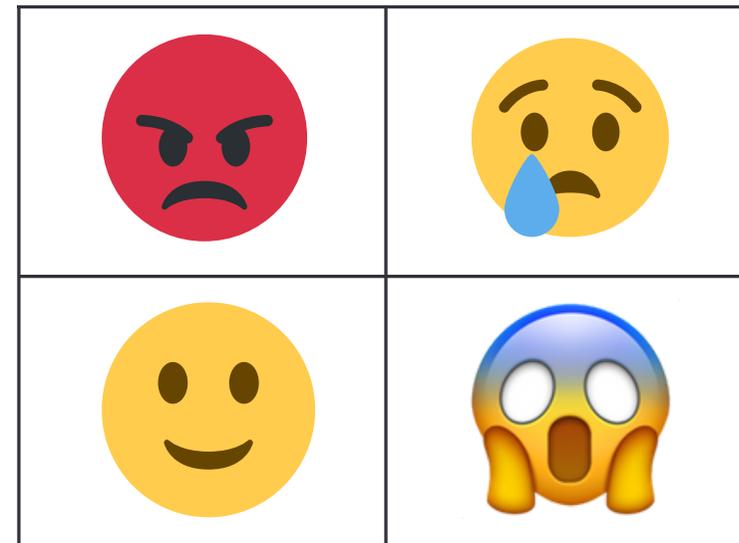
Annexe fiche 7 : Ecrans et émotions

Les différentes émotions...

Plaisir, joie, fierté, surprise, confiance, gêne, peur, culpabilité, frustration, honte, stress, jalousie, tristesse, amour, inquiétude, dégoût, colère, intérêt, calme,...

Dans un premier temps, associer smileys et émotion et dans un deuxième temps, mettre en relation une émotion avec une situation.

Je n'ai plus de batterie sur ma console	J'ai vu une vidéo avec un chien mort
Je suis privé d'écrans	J'ai terminé mon niveau
J'ai vu un film avec des gens tout nus	Une amie m'a liké



PEUR	COLERE
TRISTESSE	JOIE

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 8 : Les aventures de Lucas

Matériel

- Un tableau
- Annexe 8 des saynètes

Introduction :

Cette activité a pour objectif de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions que peuvent produire l'utilisation des écrans, et des conséquences qui peuvent en découler, à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre écrans et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Techniques utilisées :

- Saynète
- Réflexions collectives
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes. Elles peuvent être lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min Temps 2 : Expression des émotions

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.
Voir les pistes de réflexion en annexe.

20 min Temps 3 : Piste de solution

Réajuster les saynètes pour améliorer les situations et limiter l'impact des écrans.



Pour aller plus loin :

- Le langage des émotions
- Cahier "Exprime tes émotions avec Petit Loup"
- Emotions et expression

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Savoir gérer ses émotions
	Savoir résoudre des problèmes
	Savoir prendre des décisions

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe Fiche 8 : Les aventures de Lucas

SAYNETES

REPERES POUR L'ANIMATION

Lucas et sa maman

Lucas est dans sa chambre depuis qu'il est rentré de l'école, il joue sur sa console de jeu ; sa maman l'appelle mais il ne répond pas, elle vient donc le voir dans sa chambre et lui annonce que le repas est prêt. Lucas ne réagit toujours pas, sa maman se met en colère et lui demande d'arrêter son jeu immédiatement.

- Que se passe-t-il ?
- Qu'est-ce que Lucas aurait pu faire ?
- Qu'est-ce que sa maman aurait pu faire ?
- A ton avis comment se sentent Lucas et sa maman ?

Laila et son frère

Laila est venue avec ses parents assister au match de basket de son grand frère. Elle s'ennuie et demande avec insistance à utiliser le téléphone portable de sa mère. Celle-ci lui donne mais à contre coeur. A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».

- Que peut répondre Laila ? Que ressent-elle ?
- Qu'est ce qu'elle aurait pu faire ?
- A ton avis comment se sentent son grand frère et sa maman ?

Lucas et Laila

Lucas et Laila regardent une émission sur la tablette, tout à coup le film s'arrête et une coupure apparait. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.

- Que s'est-il passé ?
- Comment se sentent-ils ?
- Que peuvent-ils faire ?

Lucas et Medhi

Lucas et Medhi sont amis, ils jouent tous les jours ensemble à l'école. Medhi a pourtant remarqué que Lucas se rapproche de plus en plus de Thomas pour discuter avec lui du nouveau jeu vidéo « Assassin's Creed » que sa mère lui a acheté. Medhi n'aime pas ça mais ne dit rien. Un matin Lucas vient vers lui mais Medhi lui tourne le dos.

- Que se passe-t-il ?
- Quel est le(s) problème(s) ?
- Comment peut réagir Lucas ?
- Que peut faire Medhi ?

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 9 : Mes applis, mes besoins

Activité courte

Activité longue



12 ans et plus



Avoir conscience de soi

Matériel

- L'outil d'intervention "Le smartphone des besoins"
- Pâte adhésive

Introduction :

Afin de se construire, tout un chacun a besoin d'identifier et de comprendre ses besoins, notamment ses besoins personnels fondamentaux. Cette animation propose d'aider les participants à réfléchir à leurs besoins quotidiens, notamment au regard de leurs pratiques numériques.

Objectifs :

- Développer la conscience de soi

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

Déroulé de l'animation :

30 min **Temps 1 : Le smartphone des besoins**
Animation du Smartphone des besoins

Outil "Le smartphone des besoins" à télécharger sur notre portail documentaire

30 min **Temps 2 : Identification et illustration des besoins avec les écrans**

A partir des besoins identifiés, demander aux participants quels besoins sont satisfaits ou non par l'utilisation des écrans. Leur demander d'illustrer par un exemple. Possibilité de s'inspirer de la Roue des besoins en annexe 9.



Pour aller plus loin :

- L'expression des besoins
- La roue des émotions-Enfants

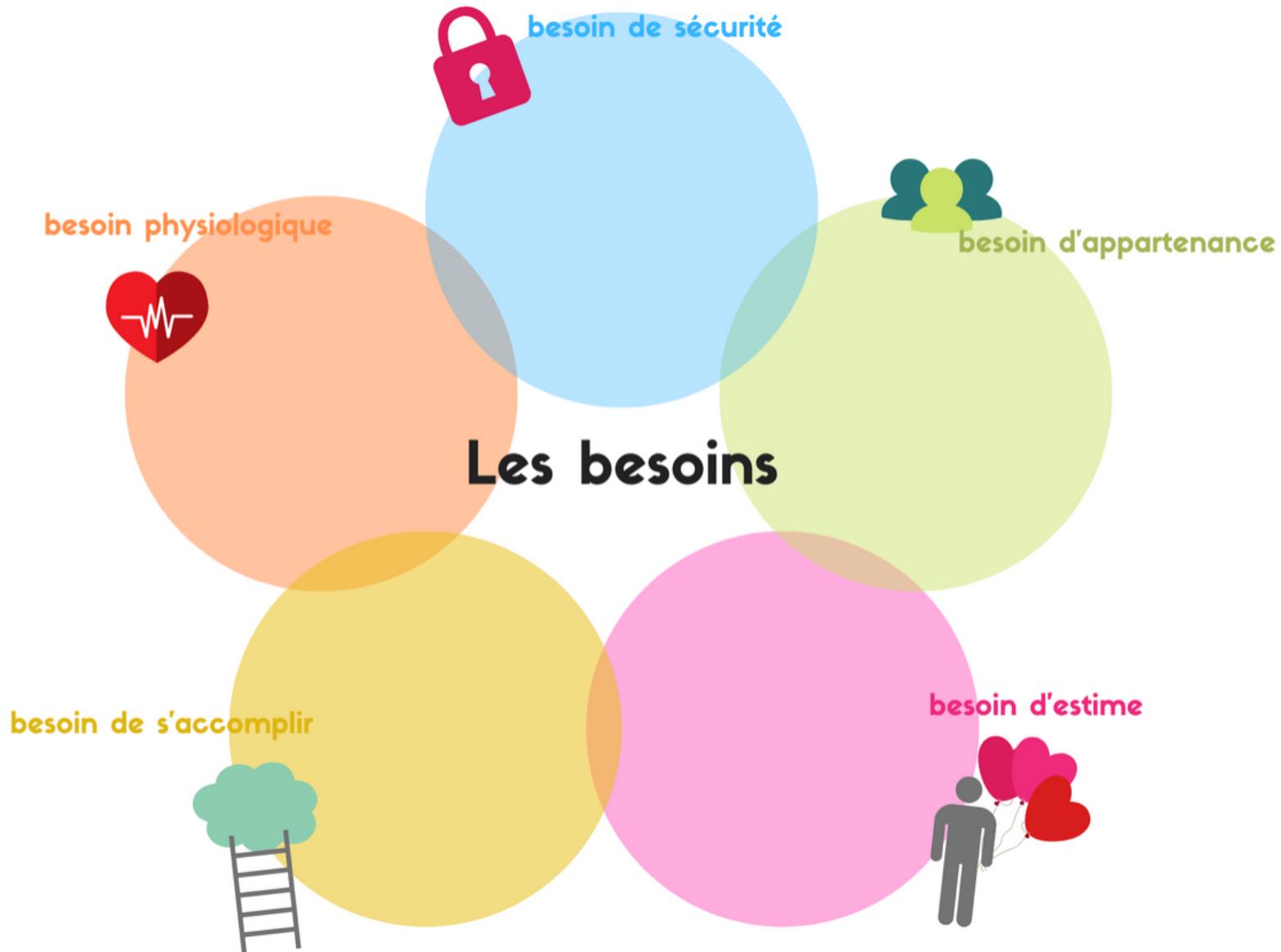
Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 9 : Mes applis, mes besoins

La roue des besoins



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 10 : Les Pegis what

Matériel

- Jaquettes de jeux vidéo en annexe 10.2
- Vidéo
- Visuels catégories et descripteurs de contenu en annexe 10.1

Introduction :

Cette fiche propose un temps d'échanges et de réflexions collectives autour de l'utilisation des écrans (jeux vidéo), plus particulièrement sur le thème de la violence. Elle permet à l'animateur de solliciter l'expression, confronter les points de vue et repérer les difficultés. Elle permet aux participants de se questionner particulièrement sur leurs usages des jeux vidéo et leur rapport aux formes de violence.

Objectifs :

- Différencier et reconnaître les logo PEGI
- Sensibiliser à l'impact des formes de violence

Activité courte	Activité longue
 10-12 ans	
 Avoir une pensée critique	
 Avoir une pensée créative	
 Savoir prendre des décisions	

Techniques utilisées :

- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Information

L'animateur présente les 5 PEGI (âges et code couleur). Il montre les différents descripteurs de contenu aux participants et leur demande de trouver la signification.

 **Pan European Game Information (PEGI)** est un système d'évaluation européen des jeux vidéo, créé pour aider les consommateurs à s'informer de chaque type de jeux vidéo à l'aide de différents logos exposés sur leur boîte d'origine.

15 min Temps 2 : Échange

Se questionner sur l'origine et les objectifs des PEGI et des descripteurs de contenu à l'aide de la vidéo "**Qu'est ce que la norme PEGI?**" 

A la fin de la vidéo, l'animateur rebondit sur ce qu'ont retenu les enfants et les interroge sur :

"Le rôle du Pan European Game Information" "La protection de l'enfance"
"L'enjeu universel de la signalétique" "La place des parents"
"La place des éditeurs de jeu"

Pour aller plus loin :

- Vidéo du CSA 
- PédaGoJeux - Le jeu vidéo expliqué aux parents 

20 min Temps 3 : Exploitation des idées

Chaque participant dispose des explications des descripteurs de contenu (cf. annexe) ainsi que de jaquette de jeux vidéo (cf. annexe). A partir de ces outils, l'animateur et les participants réfléchissent sur la décision de l'éditeur d'avoir choisi ce PEGI associé aux descripteurs.

L'animateur s'assure que les participants comprennent que les PEGI et les descripteurs sont définis en fonction des critères de développement psychique de l'enfant et qu'ils les aident à choisir le jeu adapté.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 10.1 : Les Pegis what

<p>PEGI 3</p> 	<p>Avec cette classification, le contenu du jeu est considéré comme adapté à toutes les classes d'âge. Le jeu ne doit pas comporter de sons ou d'images susceptibles d'effrayer ou de faire peur à de jeunes enfants. Les formes de violence très modérées dans un contexte comique ou enfantin sont acceptables. Le jeu ne doit faire entendre aucun langage grossier.</p>
<p>PEGI 7</p> 	<p>Les contenus présentant des scènes ou sons potentiellement effrayants se retrouvent dans cette classe. Avec une classification PEGI 7 des scènes de violence très modérées (une violence implicite, non détaillée ou non réaliste) peuvent être autorisées.</p>
<p>PEGI 12</p> 	<p>Des jeux vidéo montrant de la violence sous une forme plus graphique par rapport à des personnages imaginaires et/ou une violence non graphique envers des personnages à figure humaine entrent dans cette classe d'âge. Des insinuations à caractère sexuel ou des postures de type sexuel peuvent être présentes, mais dans cette catégorie les grossièretés doivent rester légères. Les jeux d'argent tels qu'ils se déroulent normalement dans le monde réel, dans les casinos ou dans les salles de jeux de hasard, sont également autorisés (par exemple les jeux de cartes qui, dans le monde réel, seraient joués pour de l'argent).</p>
<p>PEGI 16</p> 	<p>Cette classification s'applique lorsque la représentation de la violence (ou d'un contact sexuel) atteint un niveau semblable à celui que l'on retrouverait dans la réalité. Les jeux classés dans la catégorie 16 peuvent contenir un langage grossier plus extrême, des jeux de hasard, ainsi qu'une consommation de tabac, d'alcool ou de drogues.</p>
<p>PEGI 18</p> 	<p>La classification destinée aux adultes s'applique lorsque le degré de violence atteint un niveau où il rejoint une représentation de violence crue, de meurtre apparemment sans motivation ou de violence contre des personnages sans défense. La glorification des drogues illégales et les contacts sexuels explicites entrent également dans cette tranche d'âge.</p>

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 10.1 : Les Pegis what

	<p>Le jeu contient des scènes de violence. Dans les jeux classés PEGI 7, les scènes de violence ne peuvent être ni réalistes ni détaillées. Les jeux PEGI 12 peuvent contenir de la violence dans un environnement imaginaire ou une violence non réaliste par rapport à des personnages à figure humaine, alors que les jeux classés PEGI 16 ou 18 contiennent des scènes de violence de plus en plus réalistes.</p>
	<p>Le jeu contient un langage grossier. Ce descripteur peut apparaître sur les jeux classés PEGI 12 (grossièreté légère), PEGI 16 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes) ou PEGI 18 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes).</p>
	<p>Ce descripteur peut apparaître sur des jeux PEGI 7 s'ils contiennent des images ou des sons susceptibles d'effrayer ou de faire peur aux jeunes enfants, ou sur des jeux PEGI 12 s'ils contiennent des sons ou des effets horrifiants (mais sans aucun contenu violent).</p>
	<p>Le jeu présente des contenus qui encouragent ou enseignent les jeux de hasard. Ces simulations de jeux concernent les jeux de hasard qui ont normalement lieu dans les casinos ou les salles de jeux de hasard. Les jeux ayant ce type de contenus sont classés PEGI 12, PEGI 16 ou PEGI 18.</p>
	<p>Ce descripteur peut accompagner une classification PEGI 12 si le jeu contient des positions ou des insinuations à caractère sexuel, une classification PEGI 16 s'il contient des scènes de nudité ou des rapports sexuels sans organes génitaux visibles ou une classification PEGI 18 s'il contient une activité sexuelle explicite. Les scènes de nudité dans un environnement non sexuel n'exigent aucune classification par âge spécifique et ce descripteur n'est pas nécessaire.</p>
	<p>Le jeu se réfère à ou décrit la consommation de drogues illégales, d'alcool ou de tabac. Les jeux sur lesquels apparaissent ce descripteur de contenu sont toujours classés PEGI 16 ou PEGI 18.</p>
	<p>Le jeu contient des représentations ethniques, religieuses, nationalistes, de genre ou autres stéréotypes susceptibles d'encourager la haine. Ce contenu est toujours limité à la classification PEGI 18 (et susceptible d'enfreindre la législation pénale nationale).</p>

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 10.2 : Les Pegis what



C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Annexe fiche 10.2 : Les Pegis what



C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Fiche 11 : Bingo des écrans

Matériel

- Planche "bingo des écrans" en annexe 11 - 1 par participant
- Crayon

Introduction :

Les enfants ne se rendent pas toujours compte de l'utilisation qu'ils ont des écrans, de l'impact sur leur rythme de vie et de leur relation aux autres et à leur famille. Cette activité permet à l'animateur de travailler sur deux points : parler de l'usage des écrans sous l'angle positif et permettre aux participants de réfléchir à la façon dont ils utilisent les écrans.

Objectifs :

- Permettre aux participants de faire connaissance, de parler de soi
- Aborder le thème des écrans et la façon dont ils sont utilisés

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Etre habile dans les relations interpersonnelles
	Savoir communiquer efficacement

Techniques utilisées :

- Brise glace

Déroulé de l'animation :

30 min Temps 1 : Jeu du bingo

Chaque participant reçoit une planche bingo. Avec cette planche il va à la rencontre des autres participants et les interroge sur les affirmations inscrites sur la planche. Dès qu'il trouve une personne qui correspond à l'affirmation, il note le prénom sur la planche dans la case correspondante. Ce prénom ne doit apparaître qu'une seule fois sur la planche.

L'animateur donne pour consigne de remplir une ligne, une colonne ou une diagonale ou la planche entière. Dès qu'un enfant a rempli sa grille, il dit "bingo" et s'assoit. En fonction du temps consacré à l'activité, le jeu peut s'arrêter dès que trois, cinq personnes, ou plus auront dit « bingo ».

30 min Temps 2 : Échange

L'animateur interroge les participants sur la prise de contact et les échanges avec les autres, et les invite à donner leur avis sur les affirmations les plus fréquentes, et celles les moins fréquentes. L'animateur les interroge sur leurs choix et met en valeur les points communs et les différences.



Pour aller plus loin :

- Aventure dans mon univers
- Le cartable des compétences

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 11 : Bingo des écrans

Quelle est ton activité numérique ? Enfile ta casquette de Sherlock Holmes et va à la rencontre des autres.

Le but de ce jeu est de remplir une ligne, une colonne ou une diagonale de cinq cases avec cinq prénoms différents. Le joueur qui a réussi cette tâche dit « bingo » et s'assoit.

Lorsque l'on parle des écrans, on aborde ici : la télévision, les jeux vidéo, la tablette, la console, l'ordinateur et le téléphone portable.

Je joue à un jeu vidéo plus d'une heure par jour	Je ne joue pas en réseau	Je regarde des vidéos sur youtube	Je regarde un film tous les soirs avant de dormir	Je joue aux jeux vidéo avec mes parents
Je joue à un jeu vidéo moins d'une heure par jour	J'ai une seule télé chez moi	Je joue plutôt à des jeux d'extérieur	Je préfère lire	J'ai déjà joué à un jeu interdit aux moins de 18 ans
Je joue aux jeux vidéo avec des personnes que je ne connais pas	Je joue aux jeux vidéo dans ma chambre	Je pense que je pourrais me passer de la télé	Je ne joue pas souvent mais je regarde les autres jouer	Je peux jouer pendant trois heures de suite
Je joue aux jeux vidéo seulement avec des personnes que je connais	Je regarde la télé dans le salon	Je pense que je pourrais me passer de ma playstation	Je vais sur le téléphone portable de mes parents	J'ai déjà joué la nuit
Je fais une collection	Je fais du sport	Je connais le nom de trois youtubeuses	J'ai un téléphone portable	Je n'aime pas les jeux vidéo

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 12 : Les écrans dans la vie

Matériel

- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos
- Affiche "les écrans dans la vie" annexe 12.1
- La charte des bonnes pratiques annexe 12.2

Introduction :

Cette animation permet au participant de réfléchir à la place des écrans à la maison, d'identifier des risques liés à l'usage des écrans et des règles à suivre pour utiliser les écrans en sécurité et de manière réfléchie.

Objectifs :

- Travailler la place de l'écran dans le quotidien de la famille
- Promouvoir une utilisation réfléchie et sécurisée des écrans dans la famille

Déroulé de l'animation :

Étape préparatoire :

Sur le tableau, présenter l'affiche (annexe 12.1)

🕒 15 min Temps 1 : Réflexion

Constituer des groupes de 4 à 5 participants. Distribuer 4 post-it à chaque groupe. Chaque groupe écrit sur un post-it au moins 2 usages d'écran qui peuvent être défavorables.

🕒 30 min Temps 2 : Restitution

Chaque groupe restitue à tour de rôle une observation, explique son choix et colle le post-it dans le thème qui lui semble le plus approprié. L'animateur invite les autres groupes à s'exprimer et à corriger le thème choisi si nécessaire.

🕒 10 min Temps 3 : Trouver des solutions

L'animateur compose 7 groupes. Chaque groupe va travailler sur un thème et proposer une bonne pratique à suivre pour une utilisation réfléchie des écrans dans la famille.

🕒 40 min Temps 4 : Restitution

Chaque groupe restitue à tour de rôle la bonne pratique qu'il a écrite. L'animateur invite les autres groupes à s'exprimer et à modifier si nécessaire la bonne pratique proposée. L'animateur écrit la bonne pratique validée par tous au tableau. Chaque participant complète "la charte des bonnes pratiques à l'usage des écrans en famille" (Annexe n°12.2 «charte des bonnes pratiques»).

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Savoir communiquer efficacement
	Savoir prendre des décisions

Techniques utilisées :

- Débat



Pour aller plus loin :

- « Les écrans et nous »
- « Les 10 conseils pour rester Net sur le Web »

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 12.1 : Les écrans dans la vie



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 12.2 : Les écrans dans la vie

La charte des bonnes pratiques



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



Fiche 13 : Mon identité numérique

Matériel

- Des ordinateurs
- Fiche identité numérique en annexe 13

Introduction :

Internet est un outil incontournable pour s'informer et communiquer. Mais quelles informations laissons-nous aux yeux de tous ? Cette activité propose une enquête pour prendre conscience des informations personnelles laissées par chacun sur Internet, des risques et des solutions possibles pour se protéger.

Objectifs :

- Identifier les risques liés à la présence de données personnelles sur Internet
- Faire prendre conscience de la présence de ses données personnelles sur Internet
- Chercher des solutions pour protéger ses données personnelles sur Internet

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

Déroulé de l'animation :

🕒 15 min Temps 1 : Recherche sur internet

Chaque participant fait une recherche d'information à partir de son nom et prénom sur Internet et complète le tableau (fiche annexe n°13).

Si le participant ne trouve que des homonymes, il peut faire sa recherche à partir de cet homonyme.

🕒 15 min Temps 2 : Restitution

Les participants énoncent les informations trouvées et l'animateur les invite à réfléchir sur l'origine de l'information.

🕒 30 min Temps 3 : Débat

L'animateur interroge les participants sur les informations trouvées, sous forme de débat.

Pistes de débat :

- « Est-ce facile/difficile de trouver des informations personnelles sur internet ? »
- « Privé / Public, quelles différences sur Internet ? »
- « Peut-on protéger sa vie privée sur Internet ? »
- « Y a-t-il des risques à donner trop d'informations sur sa vie privée ? »
- « Est-on responsable des informations que l'on met sur internet ? »
- « Comment peut-on éviter les risques identifiés ? »
- « Est-ce que toutes les informations sont vraies ? »
- « y a-t-il des précautions à prendre avant d'aller sur Internet ? »

Activité courte	Activité longue
	9 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Savoir résoudre des problèmes
	Savoir prendre des décisions



Pour aller plus loin :

- Internet et moi. Questions d'usage(s)?
- Médiasphères
- Site internet de la CNIL



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 13 : Mon identité numérique

Quelle est votre identité numérique ? Enfile ta casquette de Sherlock Holmes et enquête sur Internet.

Recherche sur Internet les informations disponibles sur ton identité.

Comment chercher ?

- Taper son nom et prénom entre " " dans la barre d'un moteur de recherche
- Taper son nom et prénom entre " " dans la barre d'un moteur de recherche image

Type d'informations	As-tu retrouvé cette information sur internet ?	Cette information est-elle une information privée ou publique ?
Nom et prénom		
Date de naissance		
Photographies		
Autres (centre d'intérêt, amis, etc.)		

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 14 : Enumérons les numériques

Matériel

- Image en annexe 14.1
- Questions jeu de la ligne en annexe 14.2 et fiche pour vous accompagner

Introduction :

A travers les différents supports (télévision, consoles, portables...) les participants sont invités à s'interroger sur la place et leur rapport au numérique, à l'échelle individuelle et sociétale.

Objectifs :

- Sensibiliser les participants à leur utilisation du numérique
- Identifier à travers la question du numérique, ce qui relève du virtuel et de la vie réelle

Activité courte	Activité longue
	10 ans et plus
	Avoir conscience de soi
	Savoir prendre des décisions

Techniques utilisées :

- Photo expression
- Jeu de la ligne

Déroulé de l'animation :

 10 min **Temps 1 : Donner la définition du numérique** et répondre aux éventuelles questions (cf guide d'utilisation)

 30 min **Temps 2 : Photo expression**
Demander aux participants de choisir une image qui représente pour eux un écran. Les participants notent le numéro de l'image choisie puis chacun leur tour décrivent l'image qu'ils ont choisie et expliquent pourquoi. L'animateur les incite à s'exprimer sur leur usage...

 30 min **Temps 3 : Jeu de la ligne**
A partir des questions proposées en annexe, les participants sont invités à se positionner autour d'une ligne virtuelle. A droite : pour/d'accord, à gauche : contre/pas d'accord, au milieu : ne sais pas. Ils doivent ensuite s'exprimer sur leurs choix et peuvent changer d'avis en fonction des arguments des uns et des autres.



Pour aller plus loin :

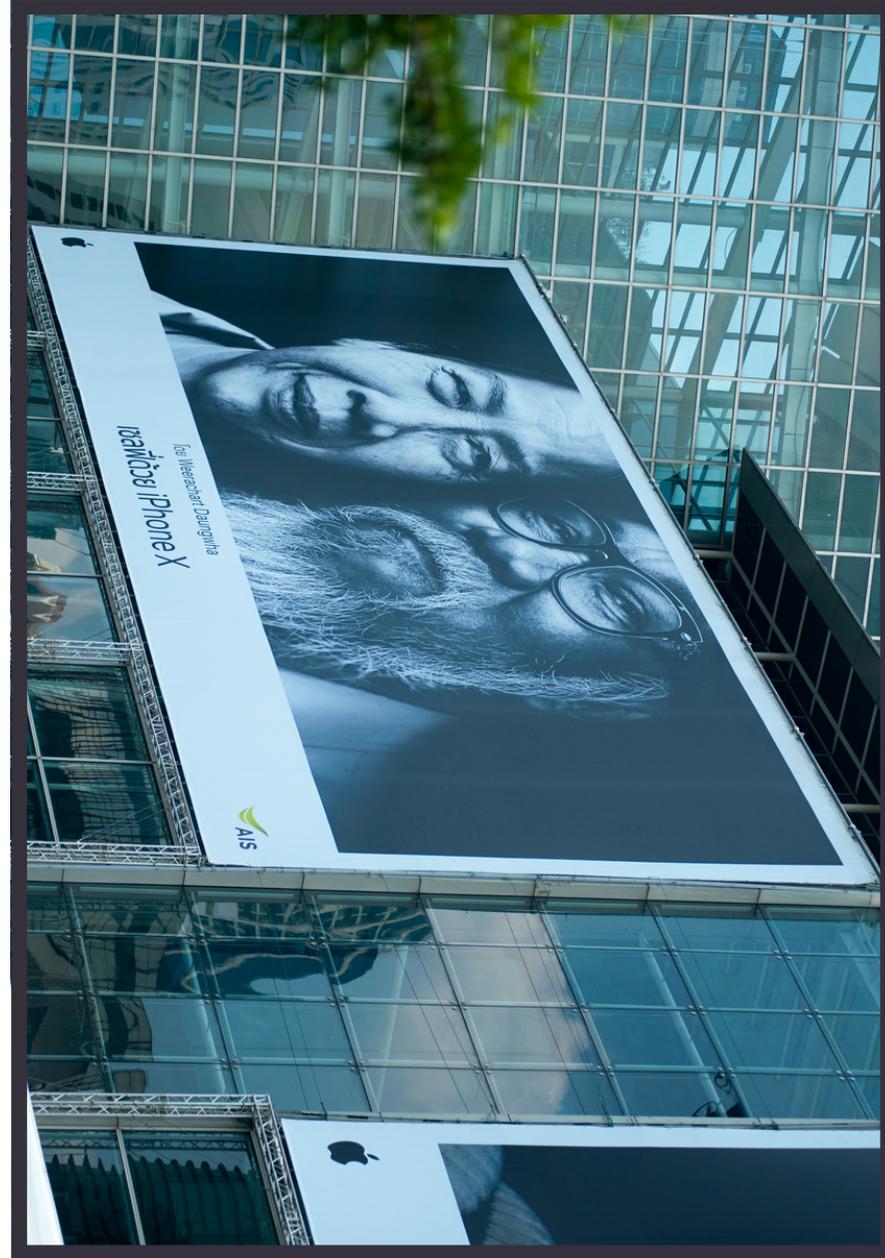
- Internet et moi. Questions d'usage ? 
- Médiasphère 
- Cyber@TIC'tudes 
- Vidéo "C'est pas sorcier" ou autres ? 

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

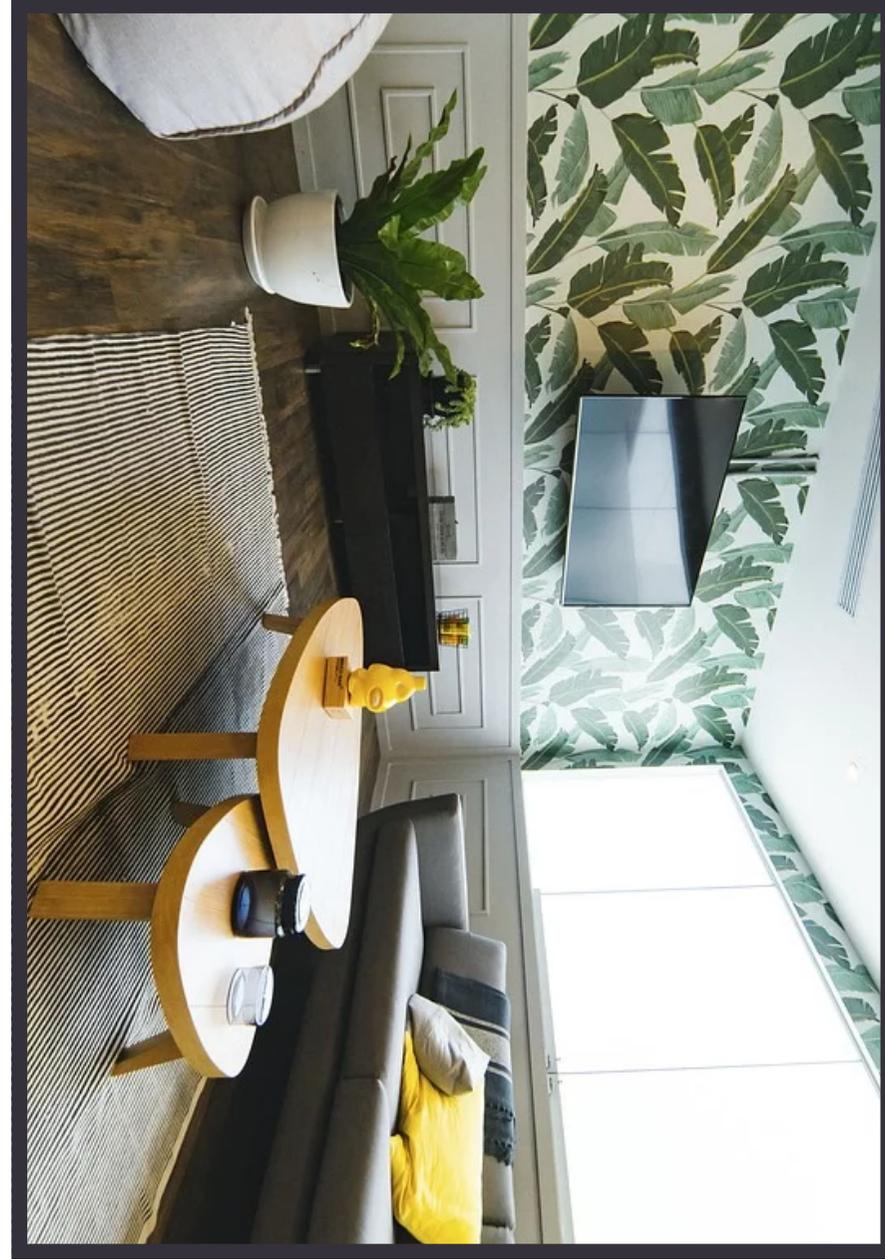
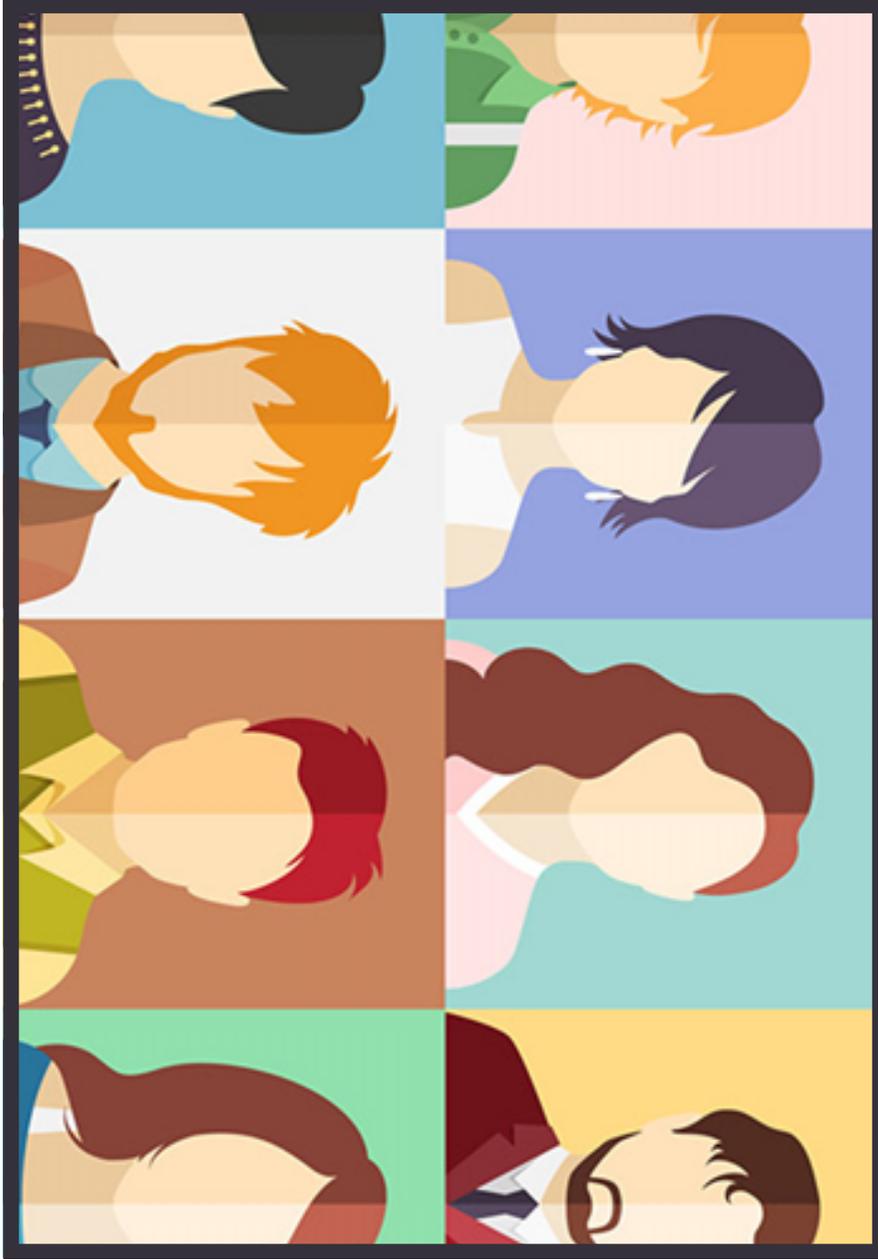


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

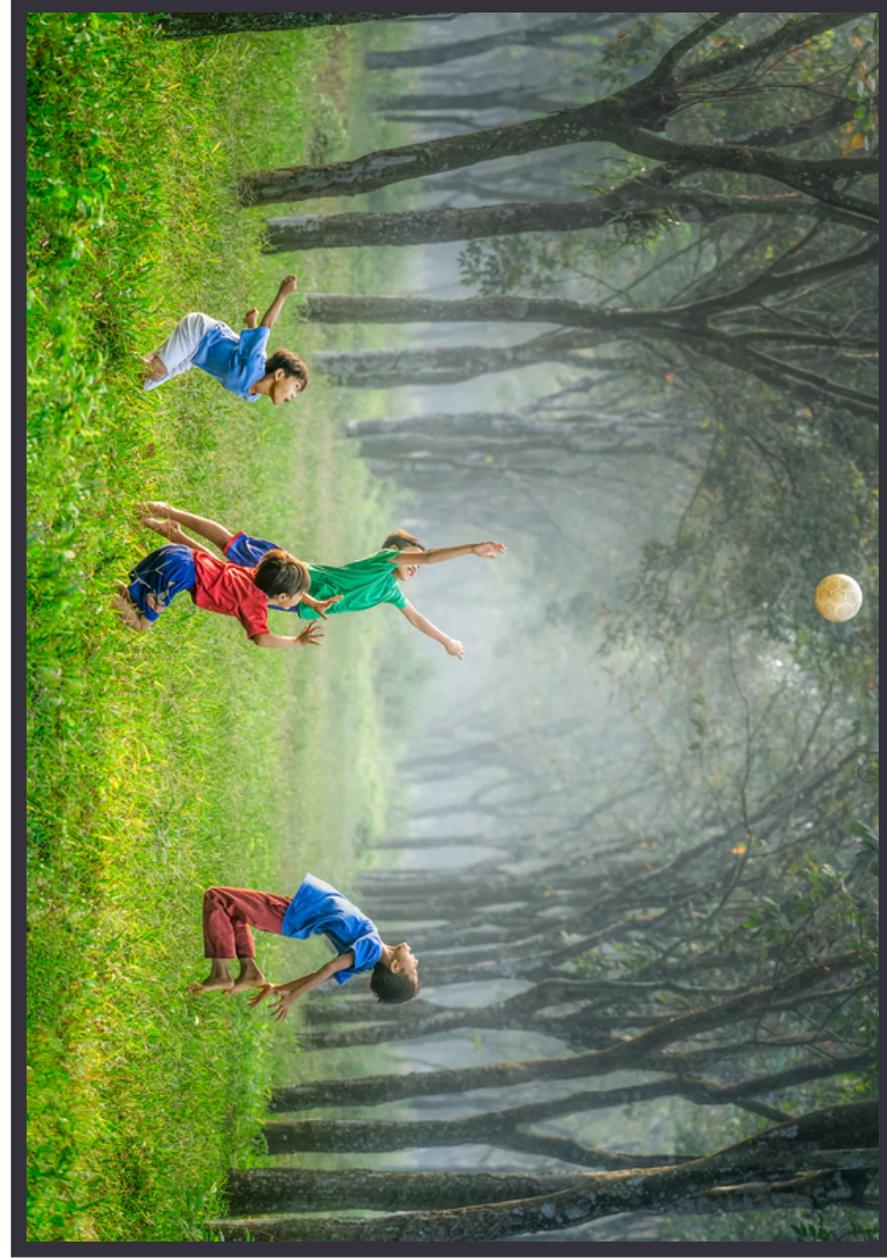


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

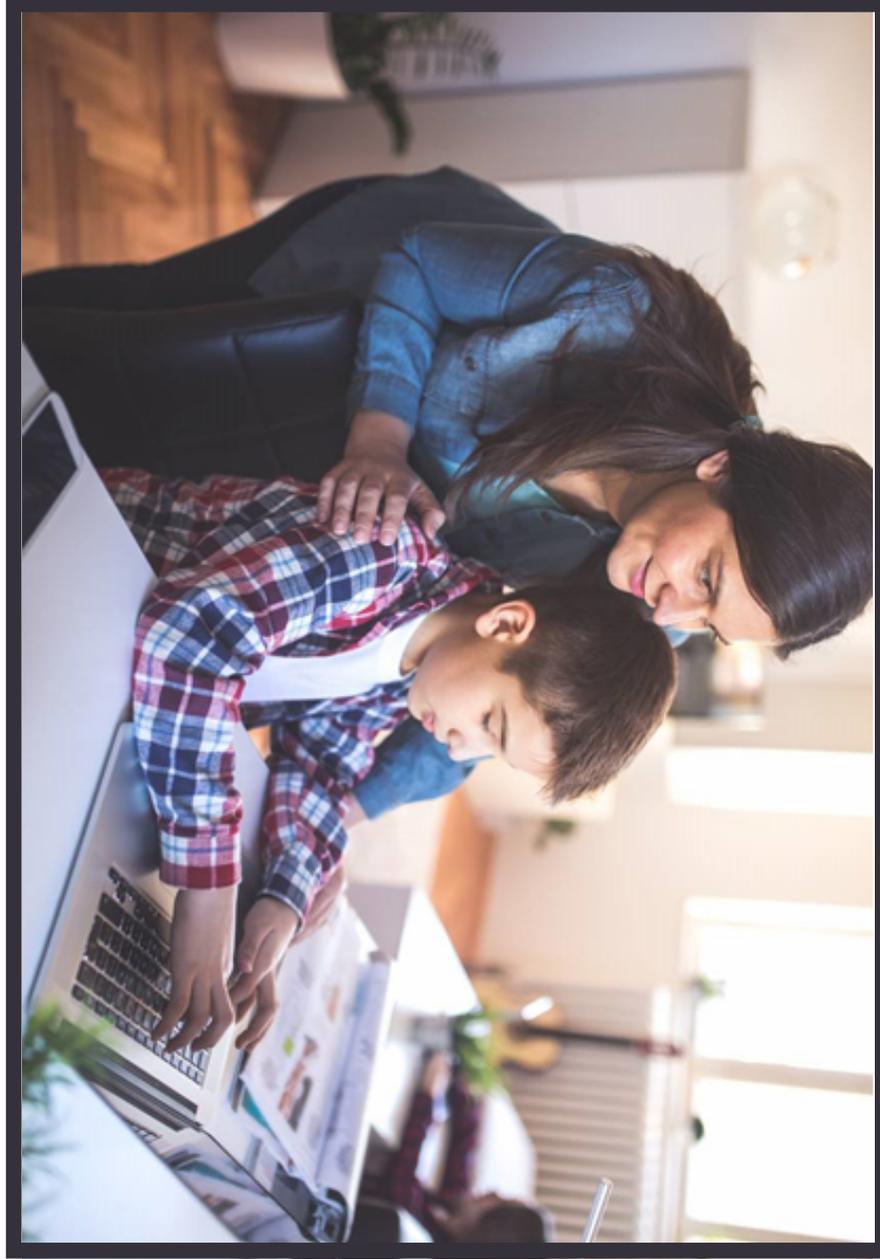
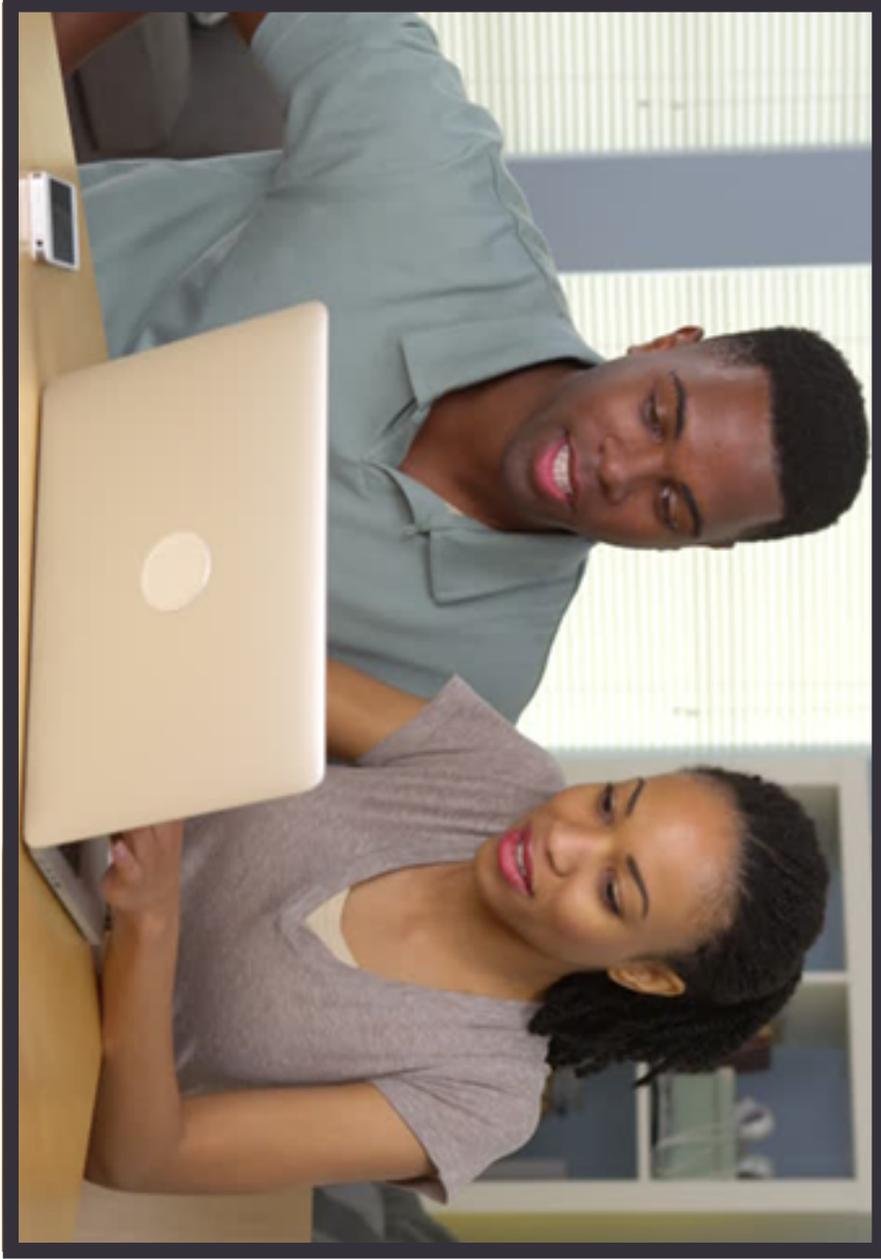


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

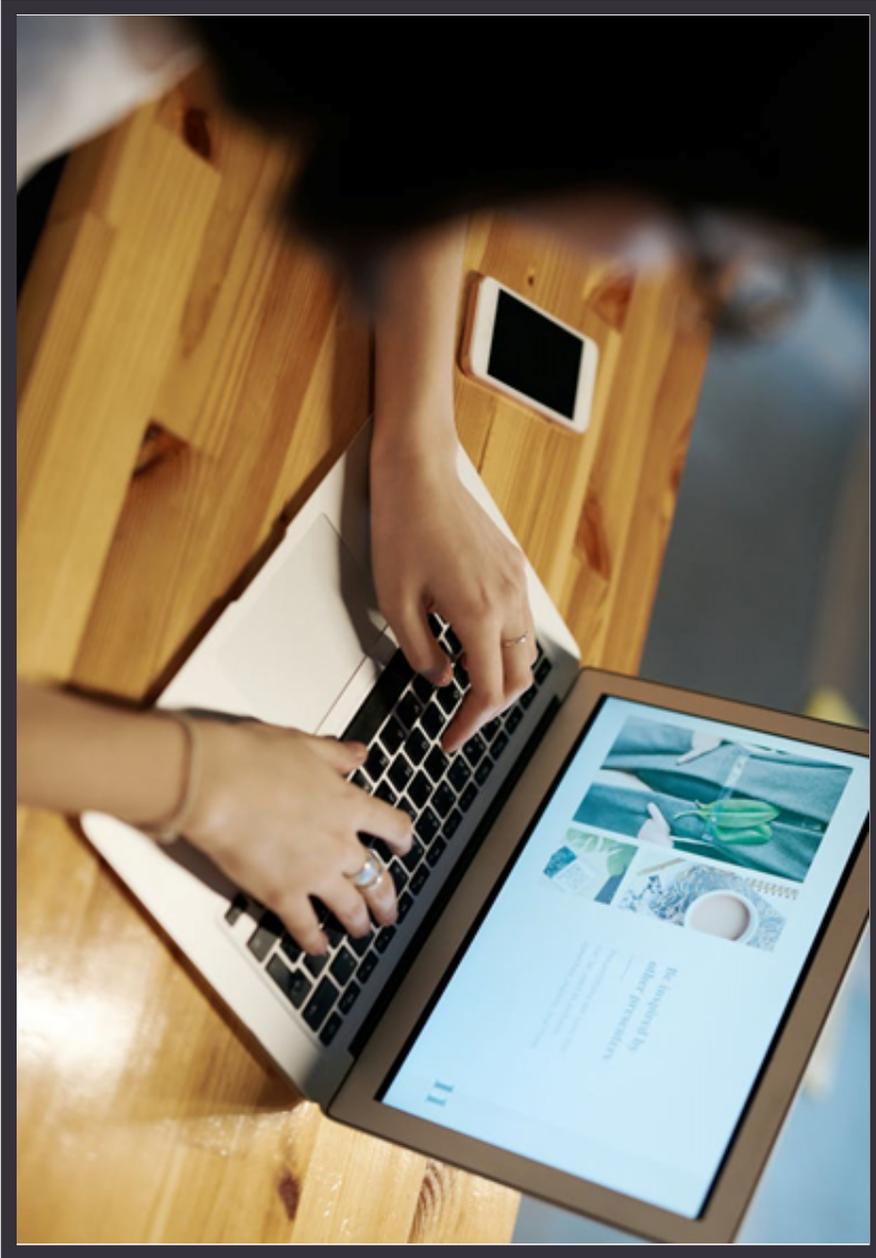


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

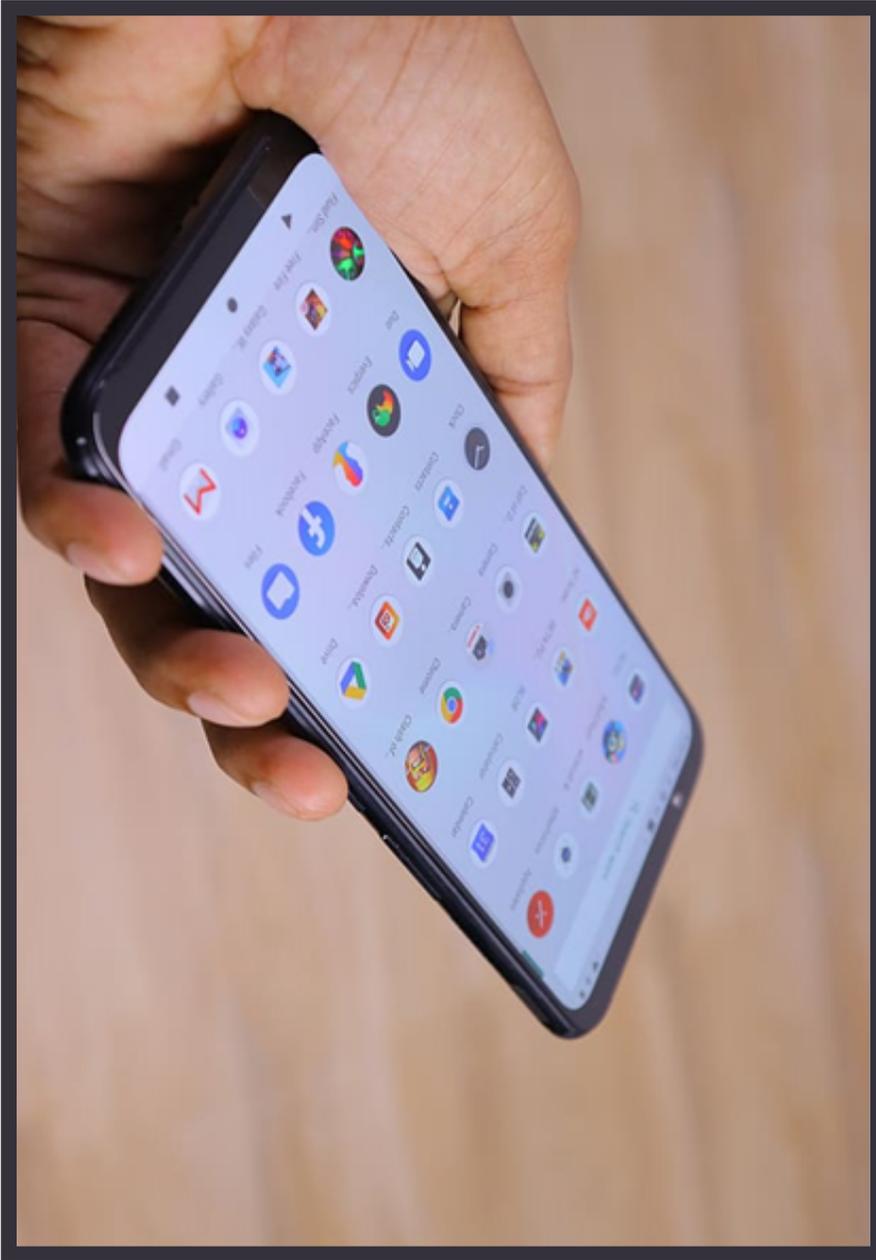


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

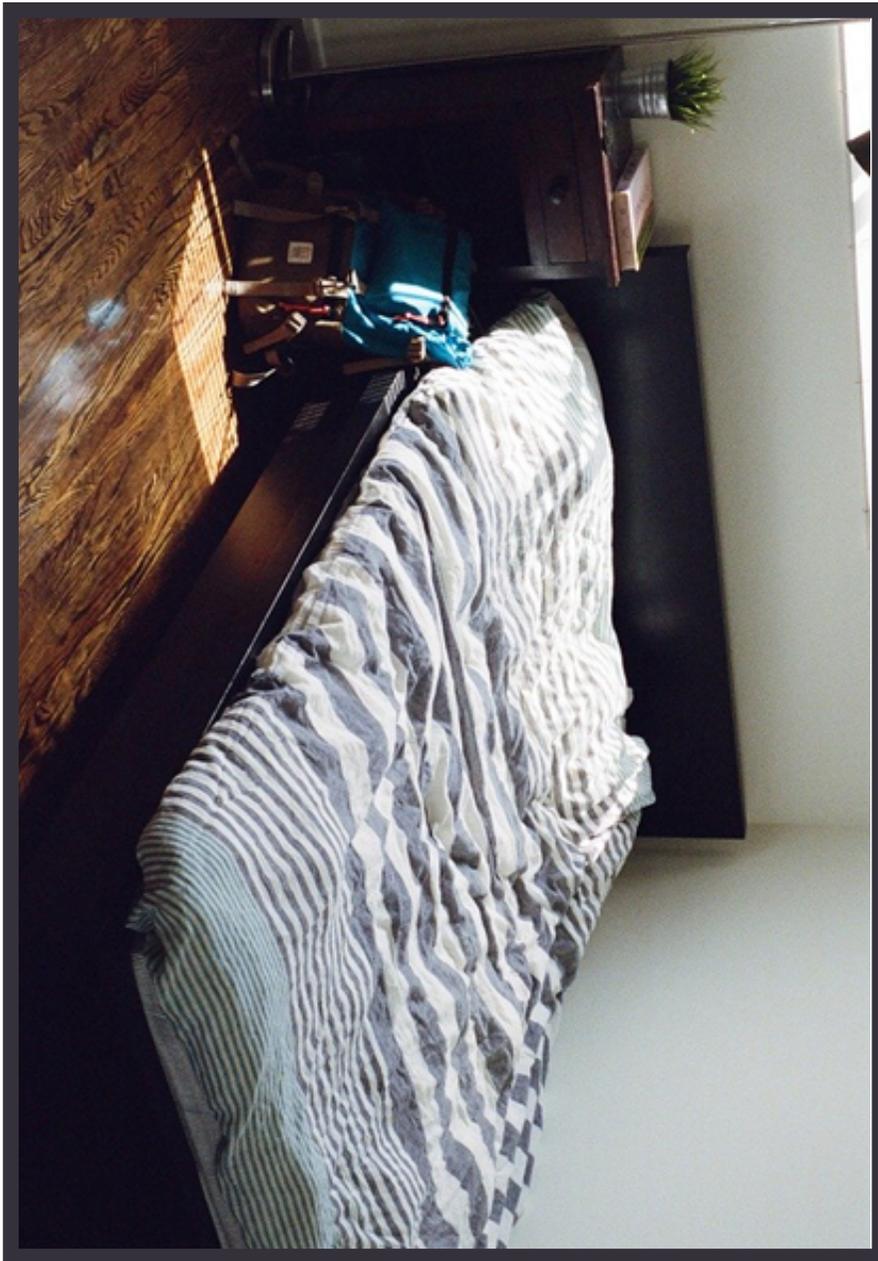


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

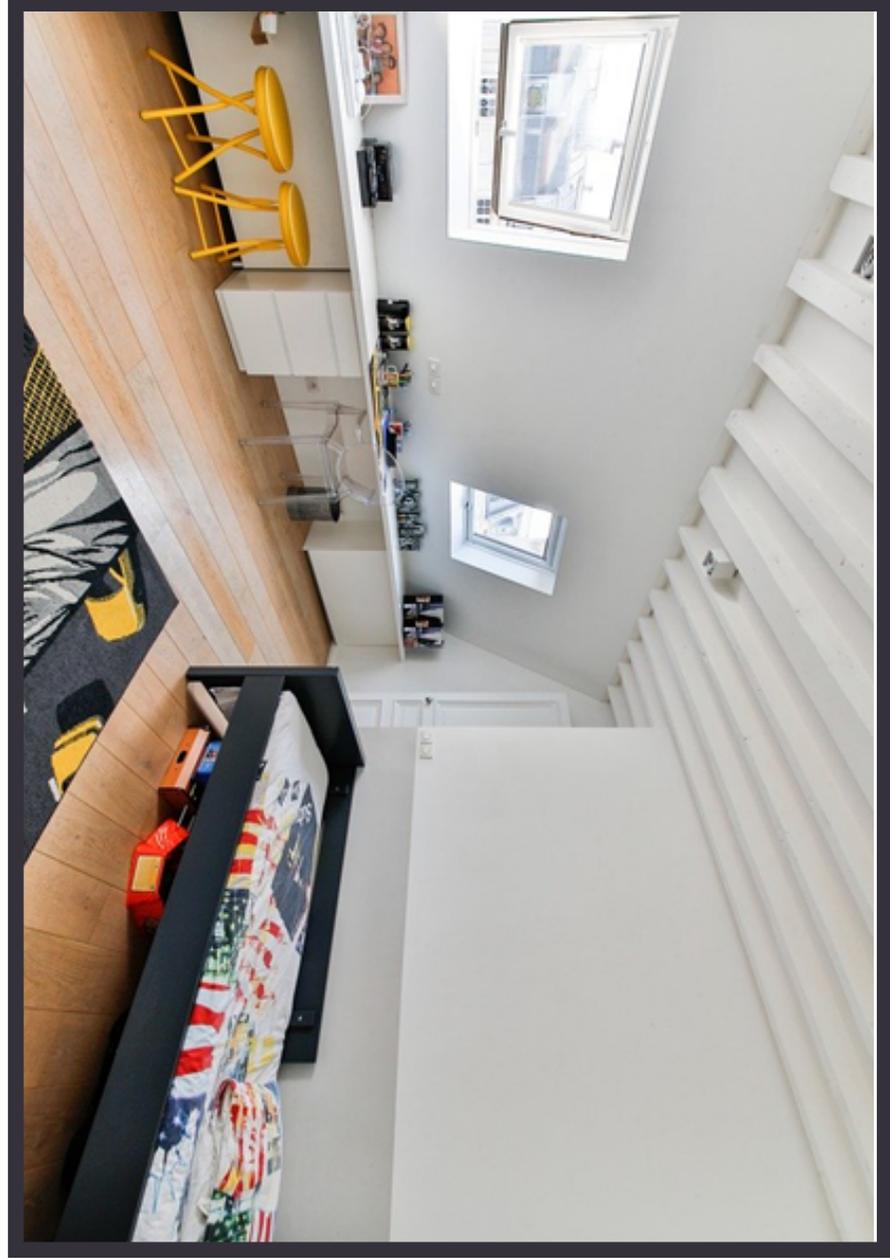
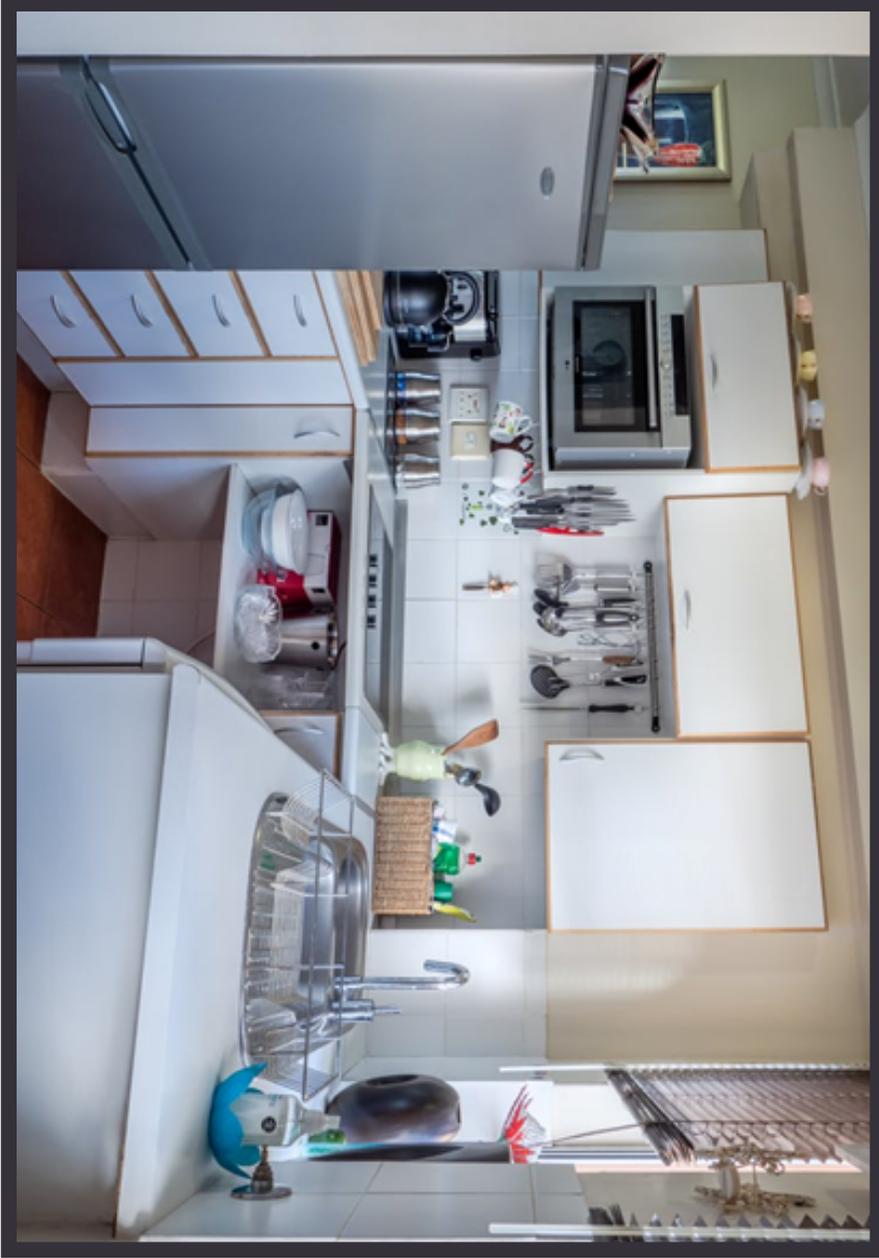


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

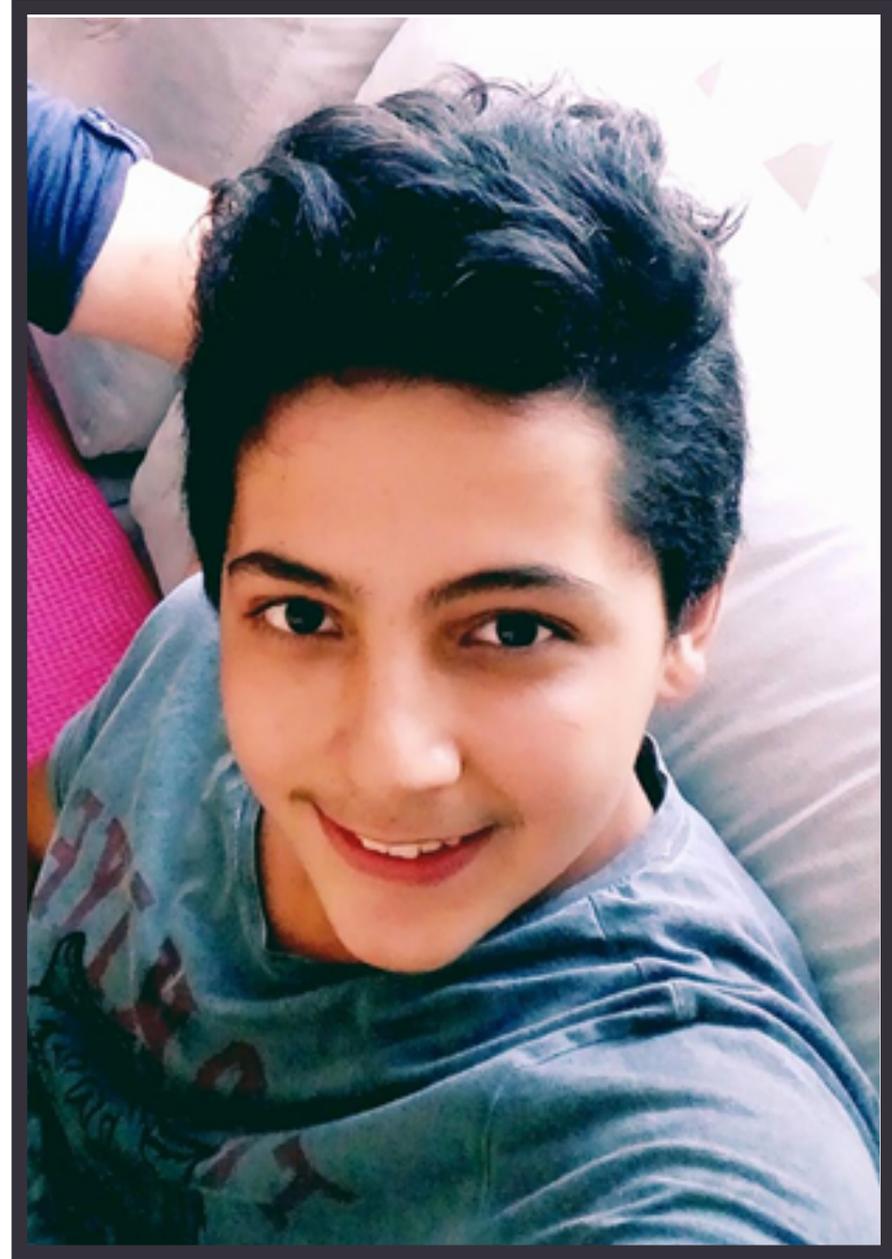
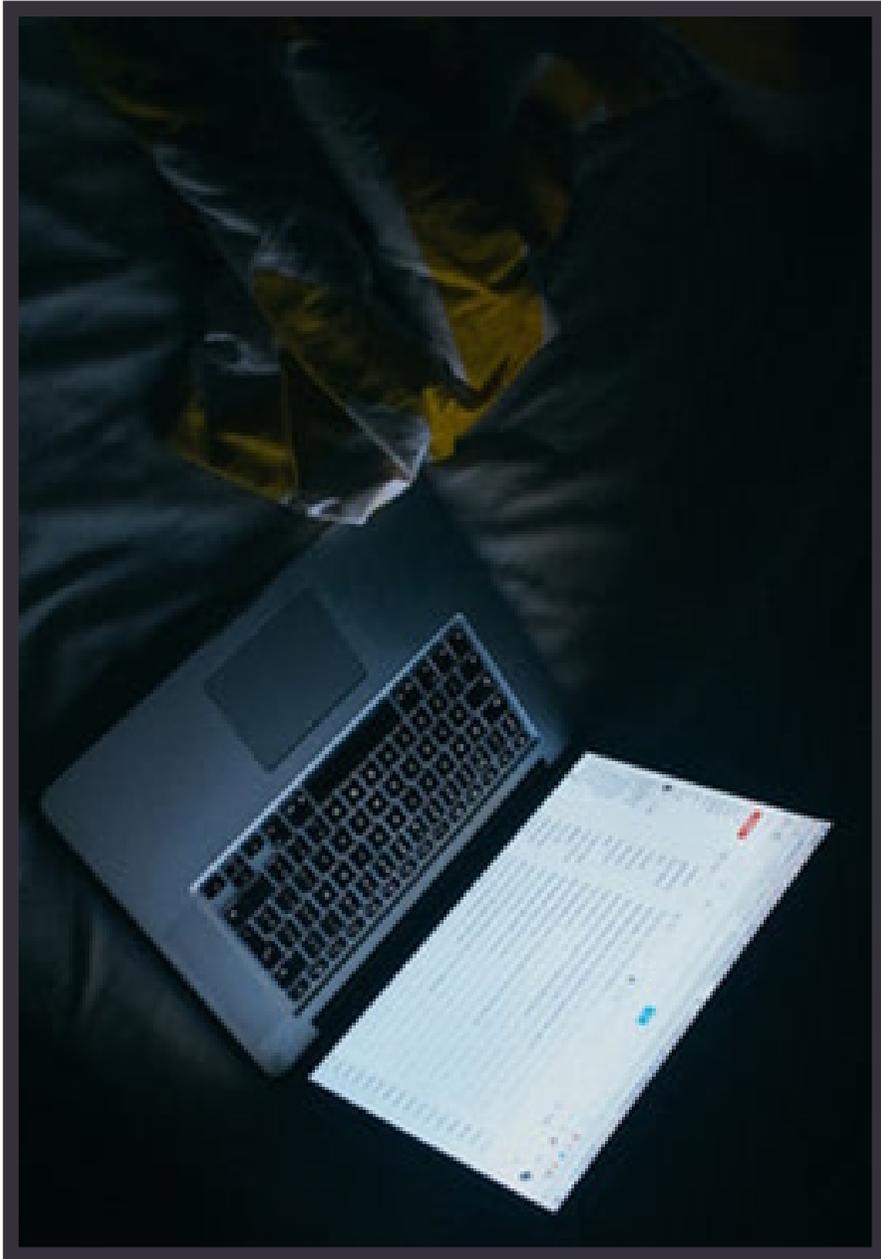


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

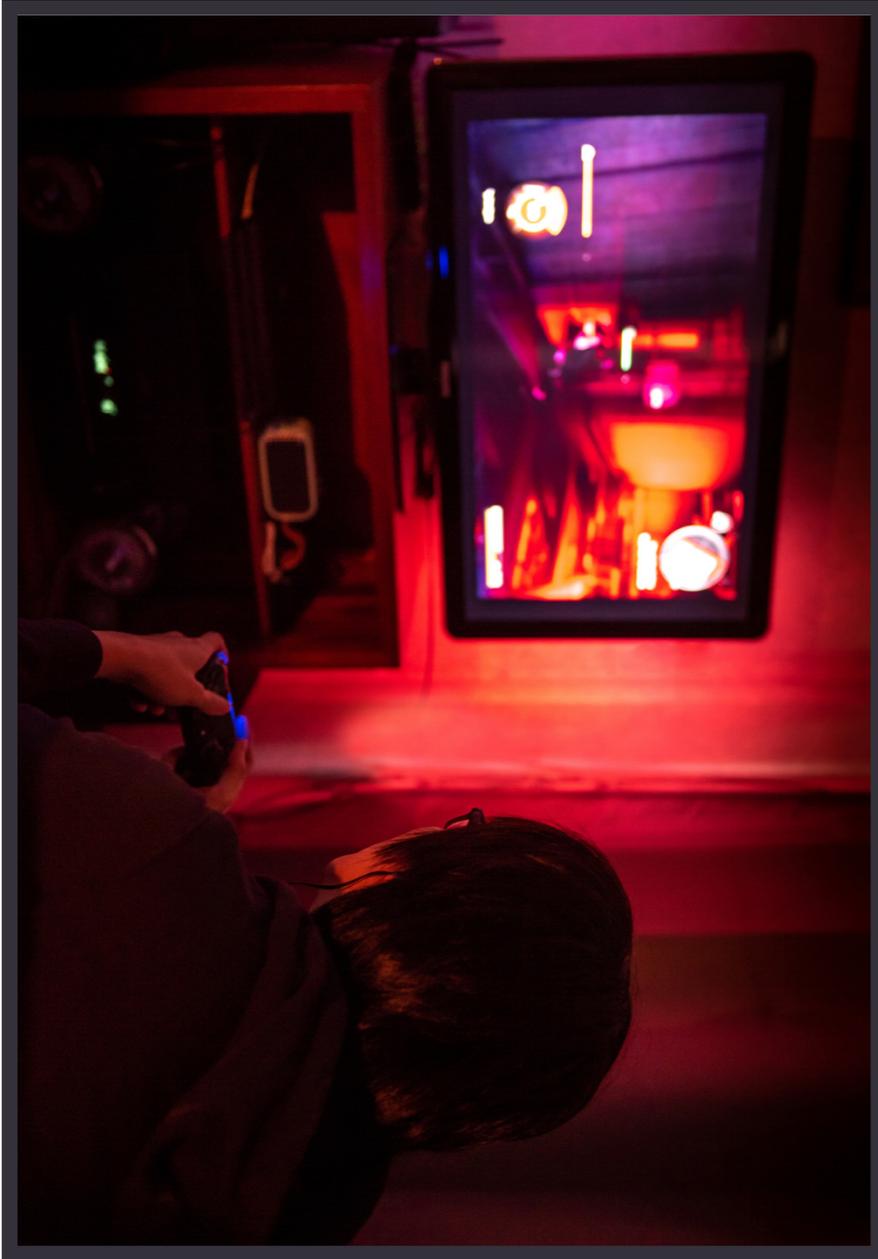


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

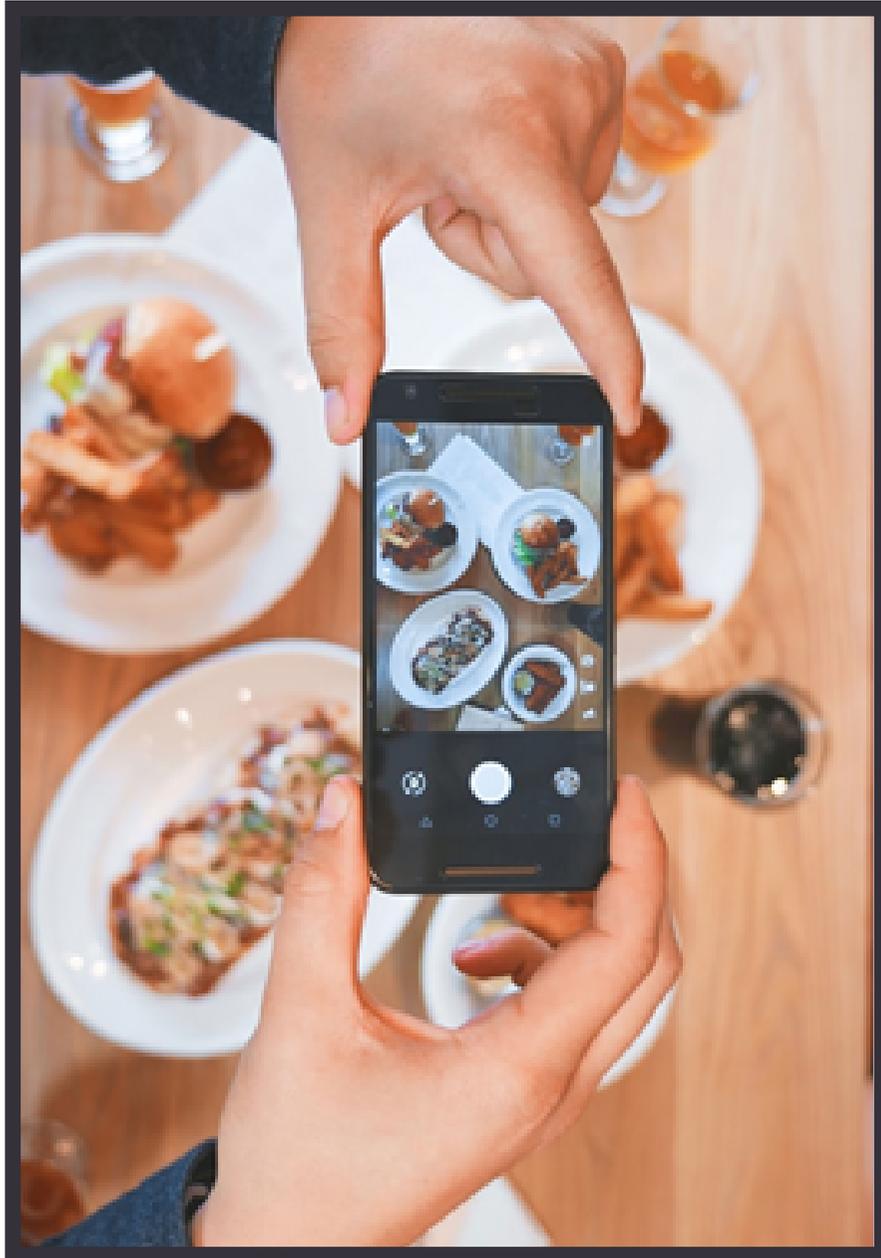


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

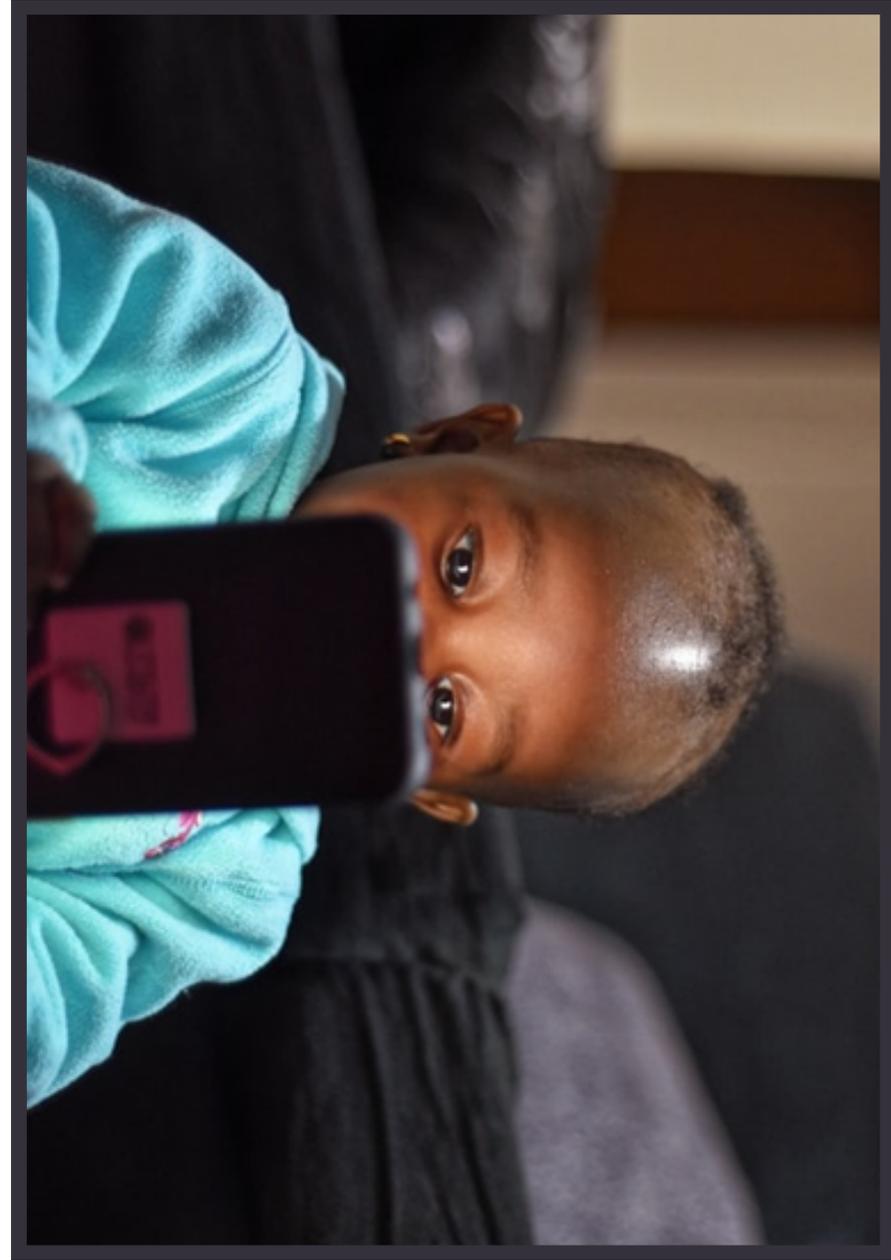
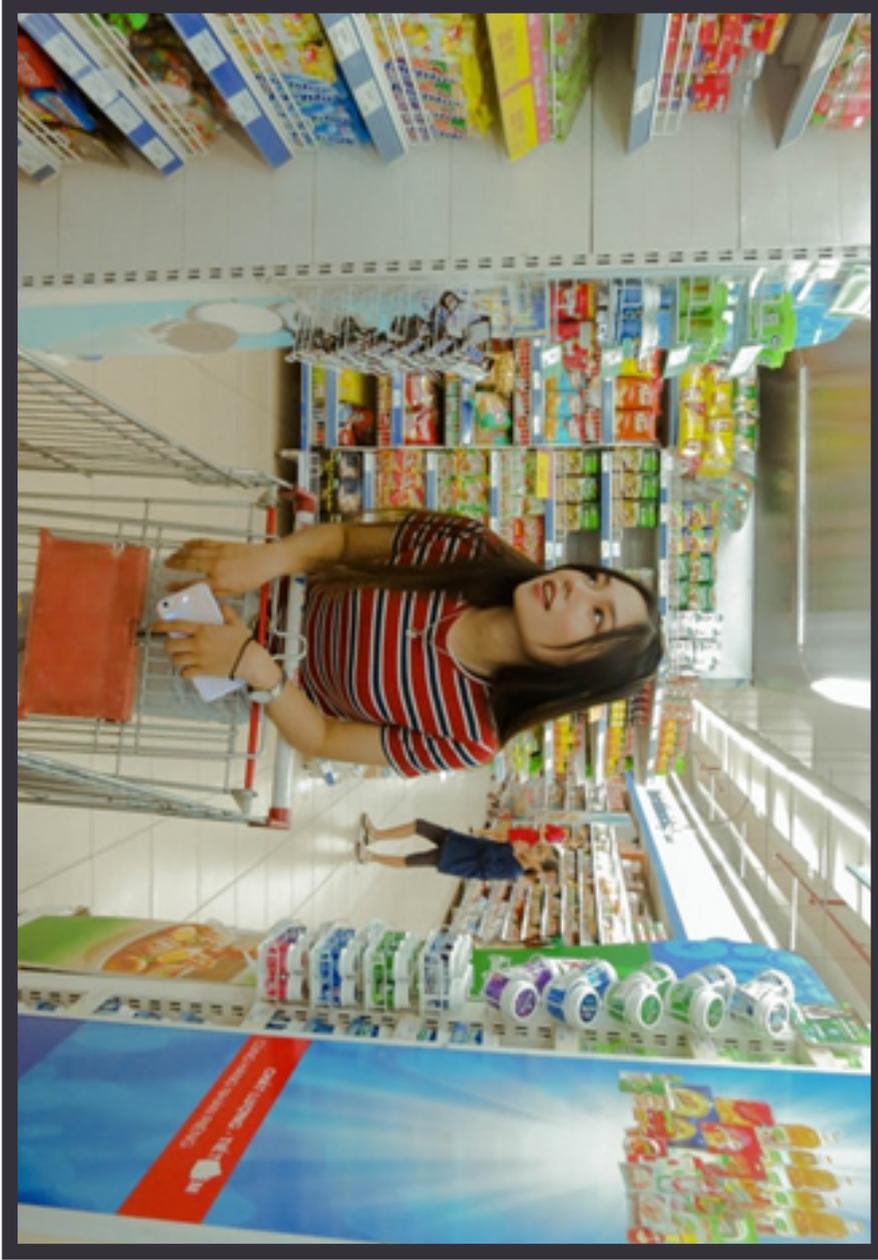


Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

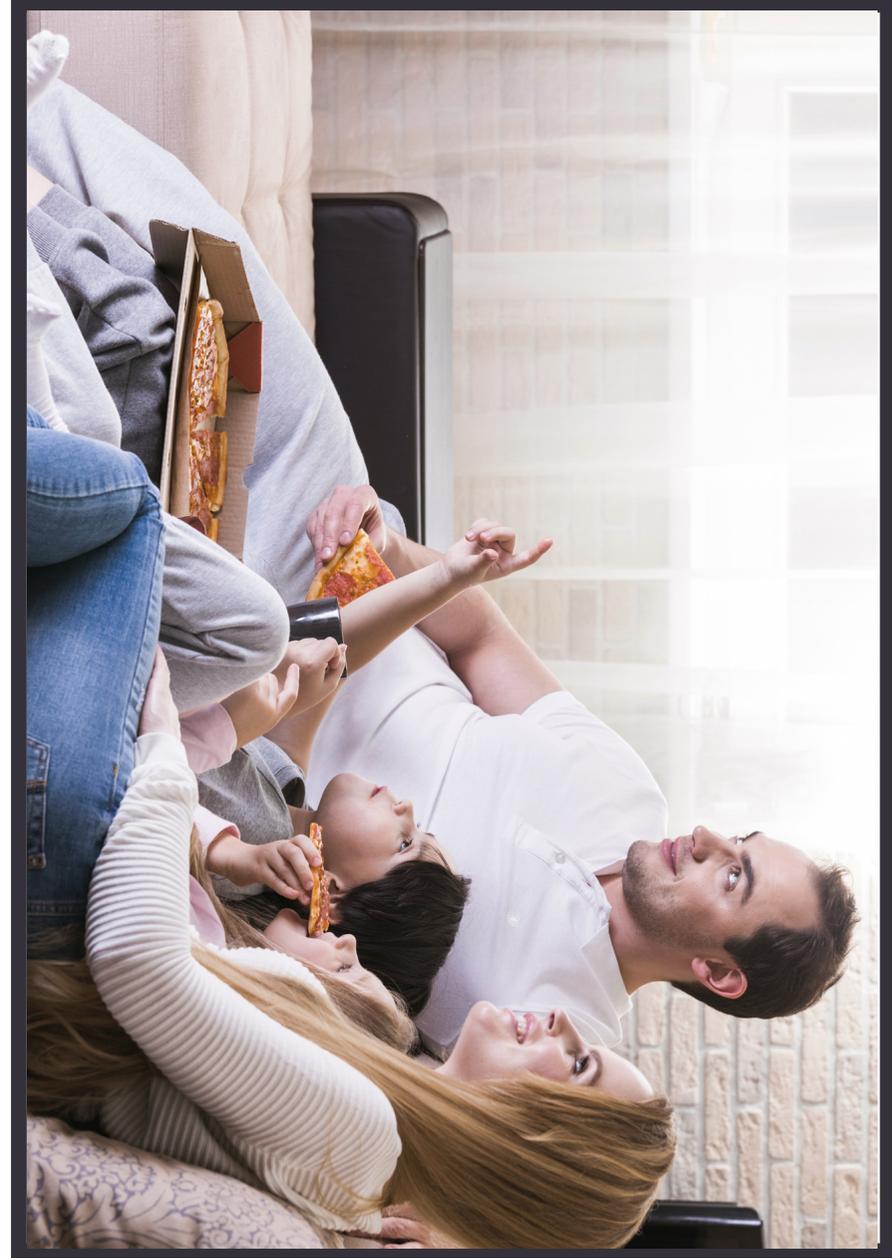


C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques

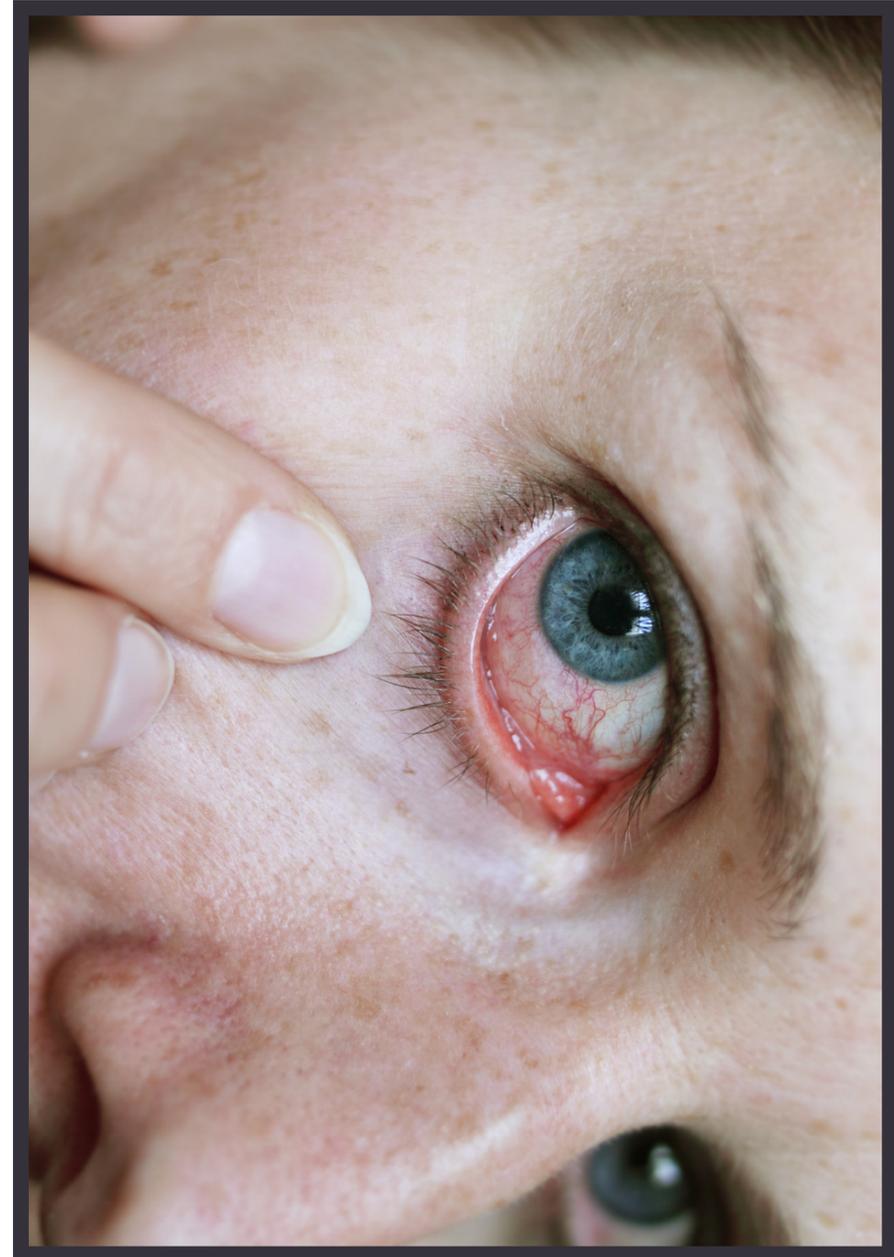


C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres

Annexe fiche 14.1 : Énumérons les numériques



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.2 : Enumérons les numériques

Questions pour le jeu de la ligne

Identité numérique

- Il y a un âge minimal pour avoir une adresse mail.
- A partir de 10 ans j'ai le droit d'aller sur un réseau social.
- Mes parents ont le droit de diffuser des photos de moi sur leur réseau social.
- J'ai un blog que mes parents m'ont créé pour discuter avec mes grands parents à l'étranger. Personne d'autre ne peut le voir.
- Quand je mets un commentaire sur youtube tout le monde peut le voir.
- On peut tout savoir sur moi en cherchant sur le web.
- Mon identité numérique c'est moi qui la crée.
- Lorsque je trouve un nouveau jeu sur la tablette, je m'identifie avec mon nom et mon prénom.
- Quand je surfe sur le web, je laisse des traces.
- Mes parents ont obligation de mettre un contrôle parental.
- On peut se connecter à internet partout.
- En 6ème j'aurai un téléphone portable.
- C'est plus sécurisant de mettre un pseudo.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 14.2 : Enumérons les numériques

Questions pour le jeu de la ligne

Réel / virtuel

- Tout ce que disent les youtubeurs est vrai.
- Un monde virtuel est créé par un logiciel informatique.
- On regarde la télé tous les jours.
- Je me détends mieux devant la télé que devant un jeu vidéo.
- Ce que je vois dans les jeux vidéos reflète la réalité.
- Mes parents ne savent pas ce que je fais avec mon jeu vidéo.
- Instagram c'est mieux que Snapchat
- Je réponds toujours aux numéros inconnus
- Je connais le numéro de téléphone de mes parents/de mon meilleur(e) copain(ne)
- Tous les jours, je ne reste pas trop longtemps sur les écrans

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Pour vous accompagner - fiche 14

Piste de réponses pour le jeu de la ligne

Identité numérique

<p>➤ Il y a un âge minimal pour avoir une adresse mail.</p>	<p>L'âge minimal pour avoir une adresse mail dépend des hébergeurs, par exemple : Gmail, Yahoo, Hotmail acceptent les jeunes à partir de 13 ans. Certains sites proposent des messageries spécialisées pour les plus jeunes, par exemple mailo-junior.</p>
<p>➤ A partir de 10 ans j'ai le droit d'aller sur un réseau social.</p>	<p>Non. La majorité numérique est fixée à 15 ans, c'est-à-dire l'âge à partir duquel un enfant peut consentir seul au traitement de ses données, typiquement sur les réseaux sociaux. Les services en ligne doivent obtenir le consentement des parents des mineurs de 13 et 14 ans avant leur inscription. Les réseaux sociaux sont interdits aux jeunes de moins de 13 ans.</p>
<p>➤ Mes parents ont le droit de diffuser des photos de moi sur leur réseau social.</p>	<p>Oui, pour les enfants de parents séparés, il faut l'accord des deux parents pour diffuser des photos des enfants.</p>
<p>➤ J'ai un blog que mes parents m'ont créé pour discuter avec mes grands parents à l'étranger. Personne d'autre ne peut le voir.</p>	<p>Cela dépend du paramétrage du blog.</p>
<p>➤ Quand je mets un commentaire sur youtube tout le monde peut le voir.</p>	<p>Oui. Bien que donner son avis soit positif et démocratique, il est indispensable de se demander à chaque fois si c'est utile, et de réfléchir aux conséquences, pour soi et pour les autres, avant de cliquer sur « j'aime ». Il n'est pas toujours possible de l'effacer, et il arrive qu'on change d'avis sur le sujet et que l'on regrette plus tard.</p>
<p>➤ On peut tout savoir sur moi en cherchant sur le web.</p>	<p>Tout dépend de ce qui est mis sur soi sur internet par soi-même ou par les autres. Les informations diffusées sont aussi des données qui circulent et peuvent ainsi fournir de nombreuses informations personnelles sur vous et vos proches. Il est possible de demander qu'un lien soit déréférencé d'un moteur de recherche ou qu'une information soit supprimée s'ils portent atteinte à la vie privée. C'est ce qu'on appelle le droit à l'effacement.</p>



Pour vous accompagner - fiche 14

Piste de réponses pour le jeu de la ligne

Identité numérique

➤ Mon identité numérique c'est moi qui la crée.	L'identité numérique correspond à l'ensemble des contenus publiés sur internet qui permettent de définir un individu. Il existe deux types de contenus : ceux publiés par la personne elle-même (maîtrisés) et ceux publiés par un tiers (non-maîtrisés).
➤ Lorsque je trouve un nouveau jeu sur la tablette, je m'identifie avec mon nom et mon prénom.	Il est préférable d'utiliser un pseudonyme sur les jeux, principalement sur les jeux en ligne pour ne pas révéler son identité aux autres joueurs.
➤ Quand je surfe sur le web, je laisse des traces.	Oui, lorsque nous visitons des sites internet ou publions des éléments sur le web, des informations sont collectées et traitées par les sites et les différents partenaires de ce dernier. Les informations sont récoltées sous la forme de "Cookie". Les cookies sont des fichiers téléchargés sur les ordinateurs, tablettes, ou mobile lors de l'accès sur les sites web. Cela permet aux sites de récupérer des informations sur les habitudes de navigation ou équipement. Il est possible de supprimer les cookies dans les paramètres du navigateur internet.
➤ Mes parents ont obligation de mettre un contrôle parental.	Non, mais les parents exercent un rôle de médiation, dès la petite enfance, en déterminant l'âge de l'accès à internet et aux écrans (télévision, console, tablette, téléphone, et plus encore smartphone) et en imposant des restrictions sur les horaires de connexion, le temps réservé au travail scolaire, l'heure du coucher, les contenus, l'utilisation de logiciels de filtrage, l'attention portée aux signalétiques.
➤ On peut se connecter à internet partout.	La connexion à internet dépend du paramétrage de l'appareil, de l'accès possible à la 3G ou à des bornes WIFI gratuites ou non.
➤ En 6ème j'aurai un téléphone portable.	Ce n'est pas une obligation. Il est préférable de discuter avec sa famille ou ses éducateurs.
➤ C'est plus sécurisant de mettre un pseudo.	Il est recommandé de limiter l'utilisation de son nom et prénom et de ne pas dévoiler son identité quand on est mineur principalement pour les jeux en lignes et les réseaux sociaux. A l'âge adulte, il est possible de mettre son nom en veillant au paramètre de sécurité de ces comptes.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Pour vous accompagner - fiche 14

Piste de réponses pour le jeu de la ligne

Réel / virtuel

➤ Je me détends mieux devant la télé que devant un jeu vidéo.	Tout dépend du jeu vidéo auquel l'enfant joue ou du film qu'il regarde. Certains peuvent détendre et d'autres énerver, stresser, faire peur, etc.
➤ Ce que je vois dans les jeux vidéos reflète la réalité.	Non, les jeux vidéos sont monde virtuel créé ne reflétant pas la réalité.
➤ Mes parents ne savent pas ce que je fais avec mon jeu vidéo.	Il est préférable que les parents soient au courant de ce qui est fait avec les jeux vidéos par leurs enfants. Si ce n'est pas le cas, et que les contenus sont stressant, font peur, .. à l'enfant ce dernier doit pouvoir en parler avec un adulte de confiance.
➤ Tout ce que disent les youtubeurs est vrai.	Non, il faut rester vigilant face aux informations transmises par les youtubeurs et toujours garder un esprit critique sur ce qui est dit.
➤ Un monde virtuel est créé par un logiciel informatique.	Oui, pour créer un monde virtuel il est nécessaire d'utiliser des logiciels informatiques.
➤ On regarde la télé tous les jours.	Ce n'est pas une obligation. Il est préférable de discuter avec sa famille ou ses éducateurs des temps de télévision et des contenus regardés.
➤ Instagram c'est mieux que Snapchat	PTout dépend de ton utilisation des réseaux sociaux et de tes préférences. Dans tout les cas, il ne faut pas oublier que tout ce qui est envoyé et publié reste et veillez aux paramètres de ton compte instagram ou snapchat pour qu'il ne soit pas visible par tous
➤ Je réponds toujours aux numéros inconnus	Il est conseillé de ne pas répondre au numéro inconnu. Si la personne essaie de te joindre elle laissera un message ou enverra un sms.
➤ Je connais le numéro de téléphone de mes parents/de mon meilleur(e) copain(ne)	Il est conseillé de connaître les numéros de téléphones de tes parents, et les numéros d'urgence, cela peut toujours être utile.
➤ Tous les jours, je ne reste pas trop longtemps sur les écrans	Il est conseillé de limiter le temps passé devant les écrans. A vous de définir avec vos parents le temps consacré aux écrans. Il est conseillé de faire une pause toute les heures pour bouger.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?