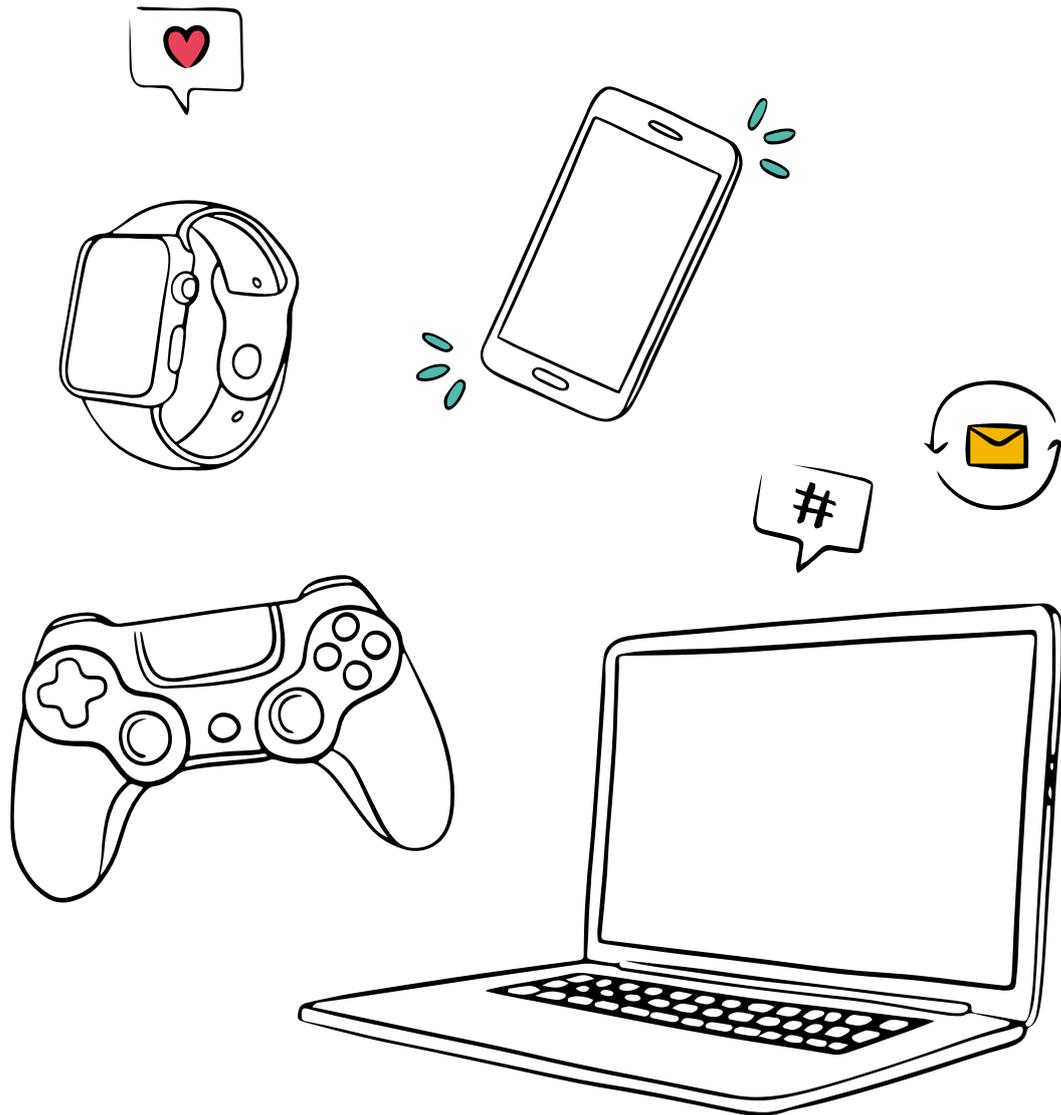


Les écrans et moi

- ÉLÈVES -



Ce cahier appartient à:

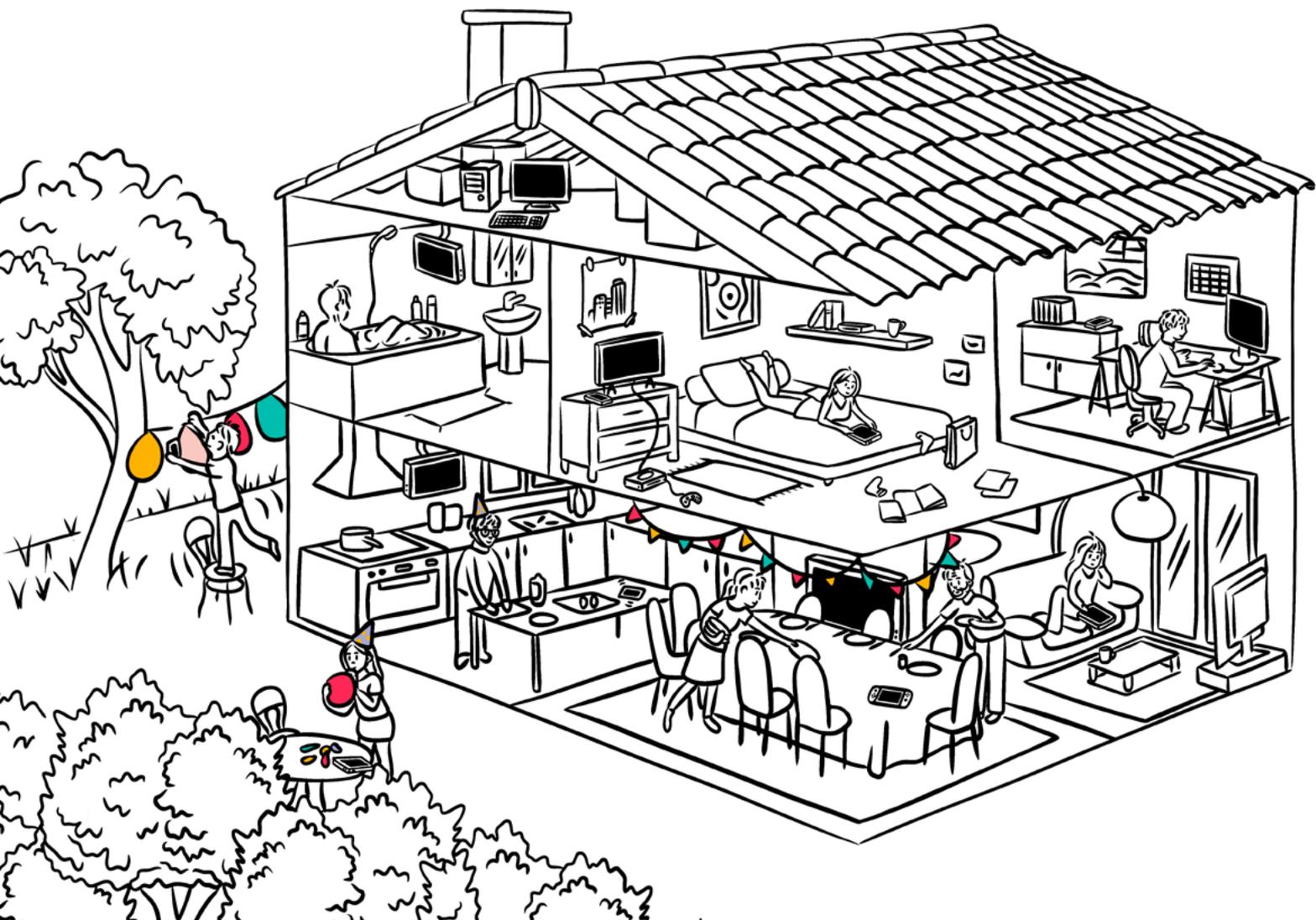
Nous et les écrans



Entoure les écrans que tu vois sur cette image.



Mets une croix sur les endroits où les écrans n'ont pas leur place.



Y a-t-il des moments ou des lieux où on ne devrait pas utiliser les écrans ?

.....

.....

Smartphones, tablettes, consoles de jeux et toi



Entoure en jaune ce que tu fais avec un smartphone



Entoure en rouge ce que tu fais avec une tablette



Entoure en vert ce que tu fais avec une console de jeux



Écouter de la musique



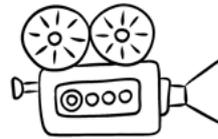
Faire de la musique



Regarder des vidéos, des films et des séries



Partager du contenu



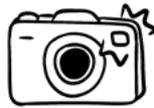
Filmer



Faire des recherches



Publier des infos



Prendre des photos



Lire un livre



Jouer à des jeux vidéo



Faire la cuisine



Chanter



Danser



Discuter avec ses amis



Faire du sport

Existe-t-il des risques dans l'utilisation d'un smartphone, d'une tablette ou d'une console de jeux? Si oui, lesquels?

.....

.....

.....

C'est du propre

Des scientifiques ont observé au microscope les écrans que nous touchons. Sais-tu qu'il y a plus de saletés que sur la cuvette des toilettes?



Dessine une bactérie géante dans le rond de la loupe:



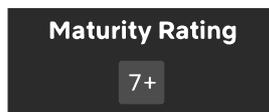
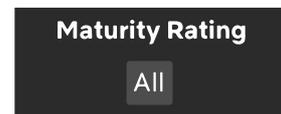
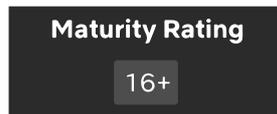
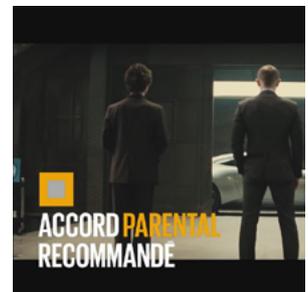
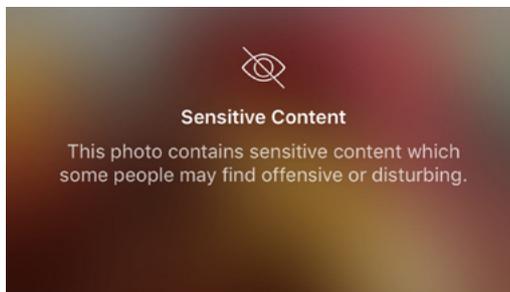
Il est impératif de nettoyer régulièrement les écrans.

Les logos et toi

As-tu déjà vu ces logos ?
Sais-tu ce qu'ils signifient ?



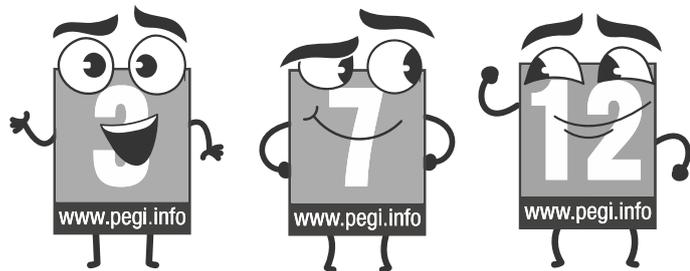
Entoure ceux que tu as déjà vus



As-tu déjà vu des images ou entendu des sons sur un écran qui t'ont mis mal à l'aise ? Comment as-tu réagi ?
Si quelque chose te met mal à l'aise, tu as le droit de ne pas regarder.

Les normes PEGI et toi

On nous appelle les PEGI. Tu peux nous voir sur les jeux vidéo. On te dit ce que le jeu contient et si tu as l'âge d'y jouer.



Entoure les logos que tu as déjà vus



Invente un logo pour un jeu qui serait adapté à ton âge:



Les écrans et toi

Coche selon tes habitudes :



- Très souvent
- Souvent
- Rarement
- Jamais

- Très souvent
- Souvent
- Rarement
- Jamais



- Très souvent
- Souvent
- Rarement
- Jamais



« Très souvent » = plusieurs fois par jour
« Souvent » = plusieurs fois par semaine
« Rarement » = moins qu'une fois par semaine

Quels écrans utilises-tu le plus? Et le moins?

Les effets des écrans sur notre santé

Comment te sens-tu si tu regardes un écran trop longtemps ?



Entoure les images qui te correspondent



Si tu veux en parler, voici quelques mots simples pour t'aider à expliquer :

Difficulté à s'endormir

Joie

Violence

Oubli de l'heure

Solitude

Fatigue

Dur d'arrêter

Mal aux yeux

Stress

Dur de se concentrer

Envie de toujours plus

Mal au dos

Excitation

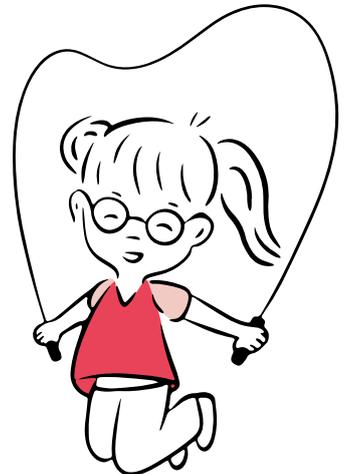
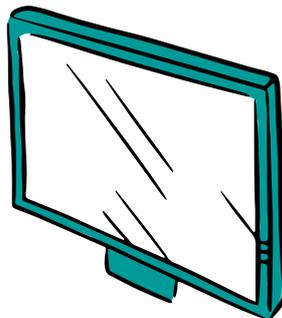
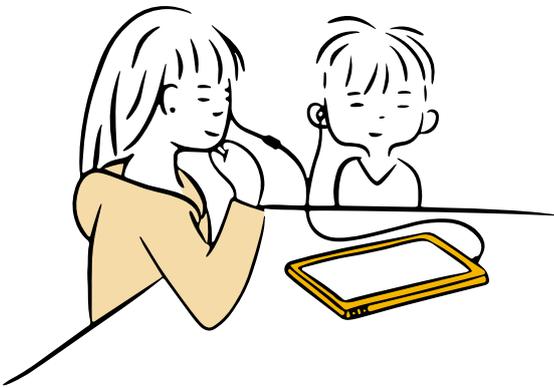
Mal à la tête

Tu apprécies sûrement beaucoup les activités que tu fais sur les écrans, mais est-ce que tu es capable de t'arrêter pour changer d'activité ?

Notre corps en action



Entoure les activités qui te font le plus bouger



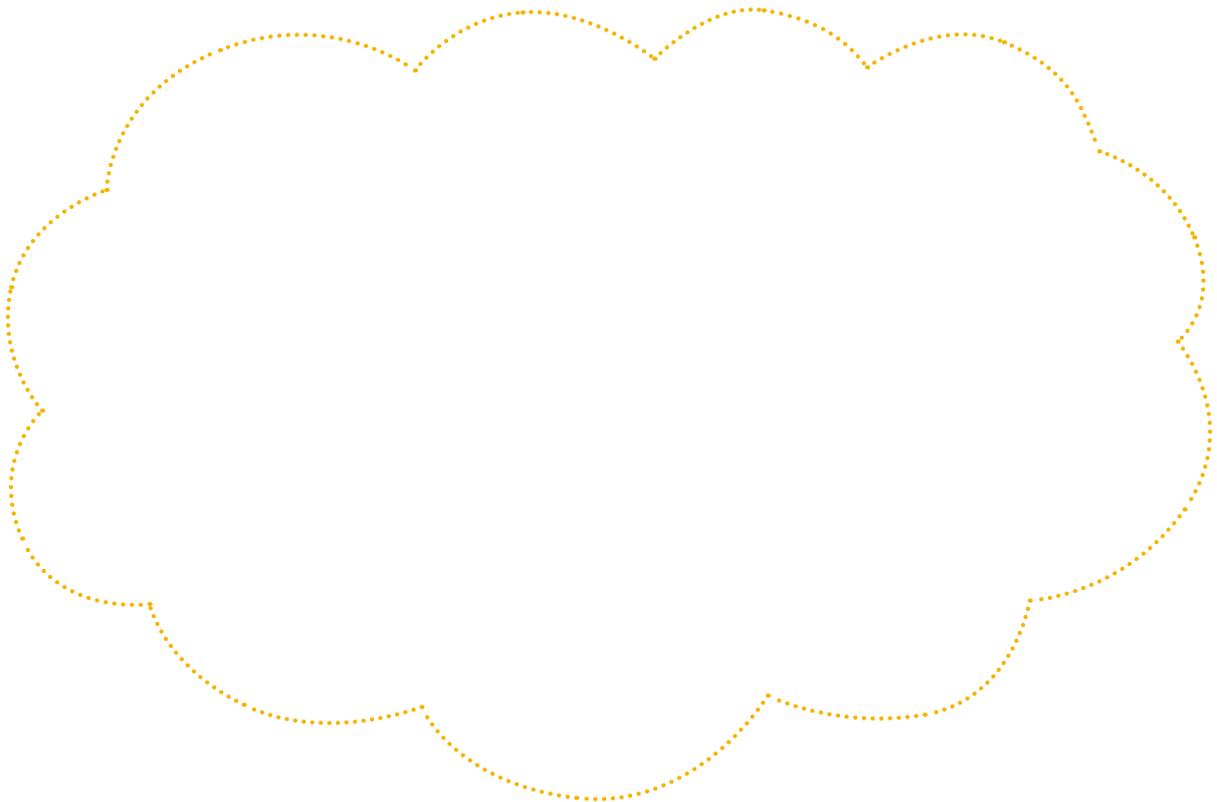
Les écrans dans tes journées

En famille, décidez d'une règle d'utilisation des écrans :



Les écrans peuvent te divertir, mais il n'y a pas que ça dans la vie.

Dessine d'autres activités que tu peux faire pour t'amuser seul, avec tes amis ou en famille :



Les écrans c'est bien, mais...



... avec modération

... en fixant
des règles

... en discutant
avec tes parents

Comité de rédaction

Eric Fauchère
Sophie Cottagnoud
Mireille Fournier
Vincent Ebenegger
Mariève Ballestraz Blanc

Traduction

Denise Ruffiner

Service de l'enseignement

Michel Beytrison

Graphisme

Agence BOCOM

Crédits illustration/photos

Agence BOCOM - Freepik - Shutterstock

