

CHARTRE DE PRÉVENTION DES RISQUES ET D'UNE BONNE UTILISATION DES ÉCRANS

« Aujourd'hui, j'utilise les écrans car c'est sympa et fun ! Je m'enrichis parfois grâce à cela. Ça m'empêche de m'ennuyer. Je peux décompresser, me faire des amis ou en retrouver. On peut aussi oublier les problèmes du quotidien. Grâce aux écrans, j'améliore mes capacités de concentration, d'attention, mes réflexes et cela m'aide à prendre des décisions dans la vie quotidienne. Je peux vivre de nouvelles expériences.
Vive la technologie ! Roulez jeunesse ! »

POUR NE PAS TOMBER DANS L'EXCÈS !

- Essaie de t'**auto-gérer**.
- **Limite ton temps passé devant les écrans** : le temps que tu passes devant un écran, tu pourrais l'utiliser autrement !
- Pas d'écrans **à table** ou il n'y aura pas de discussion avec ta famille.
- Pense à dormir sans ton téléphone à côté de toi, **achète un réveil !**
- Ne garde pas d'écrans dans ta **chambre**, c'est trop tentant !
- Sors plus souvent avec tes amis ! **Prends l'air !**
- **Éteins** ton portable à certains moments pour ne pas être dérangé, par exemple quand tu fais tes devoirs.
- **Éteins les écrans une heure avant de dormir** sinon bonjour l'insomnie !
- **Arrête** les écrans au moment où on te le demande...



☹ LES RISQUES

- ✦ Si tu joues trop aux jeux vidéos, tes **résultats scolaires** peuvent baisser.
- ✦ Tu pourrais devenir dépendant (accro, addict) et **agressif**.
- ✦ Tu risques de confondre **le monde réel et le monde virtuel**.
- ✦ Surtout, **n'oublie pas de manger ou de dormir**, c'est trop dangereux !
- ✦ Tu pourrais avoir des problèmes de vue, des migraines.
- ✦ Tu risques d'avoir **moins de vie sociale**.
- ✦ Il vaut mieux n'avoir que quelques amis dans la vraie vie que des centaines sur Internet !

Conseils aux parents : « l'important, c'est d'en parler ! »

- Essayez de **fixer des horaires** à votre enfant pour lui faire comprendre qu'il n'y a pas que les écrans.
- Essayez d'enlever les écrans des **chambres**.
- Pensez à **interdire** certaines choses, en fonction de son âge par exemple.
- Pensez à lui dire de voir ses potes !
- Pensez à lui faire faire d'autres activités, avec ou sans vous.
- Si vous pensez qu'il abuse, mettez un **contrôle parental**.



Réalisation : classe de 4è D, Collège Broussais, décembre 2018.

Conception et dessins : Mme Brebion, Léonie Brouant.