

SAFER INTERNET DAY 2024

DU 12 AU 18 FÉVRIER 2024

Savais-tu qu'il est recommandé aux ados de ne pas passer plus de 2h / jour sur les écrans ? Cela afin de limiter les impacts sur la santé, sur les relations sociales, ou encore sur l'environnement.

COMMENT FAIRE CE BINGO ?

En début de semaine, regarde ton temps d'écran dans les paramètres de ton téléphone pour la semaine passée. Ajoute le temps que tu estimes avoir passé sur la console, la tablette, l'ordinateur et la TV.

Mon temps d'écran estimé la semaine dernière :

Du 12 au 18 février, ton objectif est d'essayer de réduire ce temps d'écran pour passer davantage de temps avec tes amis, ta famille et prendre soin de ta santé et de la planète.

Pour cela, essaie de remplir autant de fois que possible les 12 missions proposées dans le bingo. A chaque fois que tu y parviens, coche la case !

En fin de semaine, fais le même calcul de ton temps d'écran.

Mon temps d'écran entre le 12 et le 18 février :

Tu as réussi ? Bravo ! Si cela n'a pas été trop contraignant, pourquoi ne pas essayer de poursuivre tes efforts ?

SAFER INTERNET DAY 2024

DU 12 AU 18 FÉVRIER 2024

Savais-tu qu'il est recommandé aux ados de ne pas passer plus de 2h / jour sur les écrans ? Cela afin de limiter les impacts sur la santé, sur les relations sociales, ou encore sur l'environnement.

COMMENT FAIRE CE BINGO ?

En début de semaine, regarde ton temps d'écran dans les paramètres de ton téléphone pour la semaine passée. Ajoute le temps que tu estimes avoir passé sur la console, la tablette, l'ordinateur et la TV.

Mon temps d'écran estimé la semaine dernière :

Du 12 au 18 février, ton objectif est d'essayer de réduire ce temps d'écran pour passer davantage de temps avec tes amis, ta famille et prendre soin de ta santé et de la planète.

Pour cela, essaie de remplir autant de fois que possible les 12 missions proposées dans le bingo. A chaque fois que tu y parviens, coche la case !

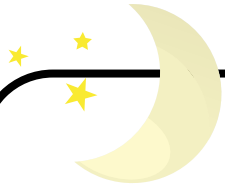
En fin de semaine, fais le même calcul de ton temps d'écran.

Mon temps d'écran entre le 12 et le 18 février :

Tu as réussi ? Bravo ! Si cela n'a pas été trop contraignant, pourquoi ne pas essayer de poursuivre tes efforts ?

BINGO

UNE SEMAINE (PRESQUE) SANS TÉLÉPHONE



Stoppe les écrans
1h avant d'aller au
lit pour te préparer
à dormir.



Pas de téléphone
au réveil !



Je dépose mon
téléphone à la vie
scolaire pour la
journée 1 fois dans
la semaine.



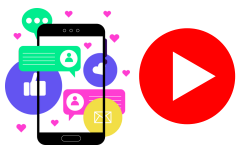
Téléphone éteint la
nuit, hors de la
chambre.



Pas de téléphone
à table !



Max 1h30 d'écran
par jour.



Je limite mon
utilisation des
réseaux sociaux.



Pas de téléphone
aux toilettes !



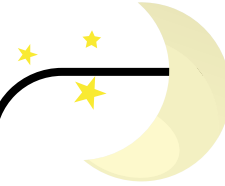
Aucun écran
pendant 24h !



Les contenus publiés sur les réseaux sont stockés dans des centres de données. Ils consomment de l'électricité et produisent de la chaleur qui contribuent au réchauffement climatique.

BINGO

UNE SEMAINE (PRESQUE) SANS TÉLÉPHONE



Stoppe les écrans
1h avant d'aller au
lit pour te préparer
à dormir.



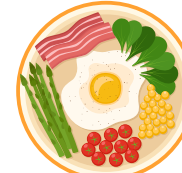
Pas de téléphone
au réveil !



Je dépose mon
téléphone à la vie
scolaire pour la
journée 1 fois dans
la semaine.



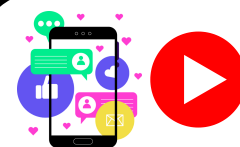
Téléphone éteint la
nuit, hors de la
chambre.



Pas de téléphone
à table !



Max 1h30 d'écran
par jour.



Je limite mon
utilisation des
réseaux sociaux.



Pas de téléphone
aux toilettes !



Aucun écran
pendant 24h !



Les contenus publiés sur les réseaux sont stockés dans des centres de données. Ils consomment de l'électricité et produisent de la chaleur qui contribuent au réchauffement climatique.