

Fiche mémo

Équilibrer son temps d'écran



Messages à retenir

01.

Vie en ligne et vie hors ligne : trouve ton propre équilibre !

COMMENT ?

Quand tu es en ligne, pense à regarder l'heure et programme des alertes pour t'aider à te déconnecter. Garde aussi du temps pour d'autres activités avec tes amis et ta famille.



02.

Pour bien dormir, coupe ton téléphone.

COMMENT ?

1h avant de dormir, active le mode avion ou éteins ton téléphone : ton sommeil est précieux ! Savoir se déconnecter est essentiel pour bien grandir et être en bonne santé.



Fiche mémo

Protéger son identité numérique



Messages à retenir

01.

Être sur les réseaux sociaux, ça s'apprend.

COMMENT ?

Des groupes de discussion en famille ou en classe peuvent t'aider à préparer ta vie sur les réseaux sociaux et à adopter les bons réflexes.



02.

Sur Internet, protège-toi.

COMMENT ?

Attention à tes données personnelles (nom, adresse...). Utilise un pseudo et mets tes comptes en mode privé pour protéger ta vie privée et ta réputation en ligne.



Fiche mémo

Choisir ses amis en ligne

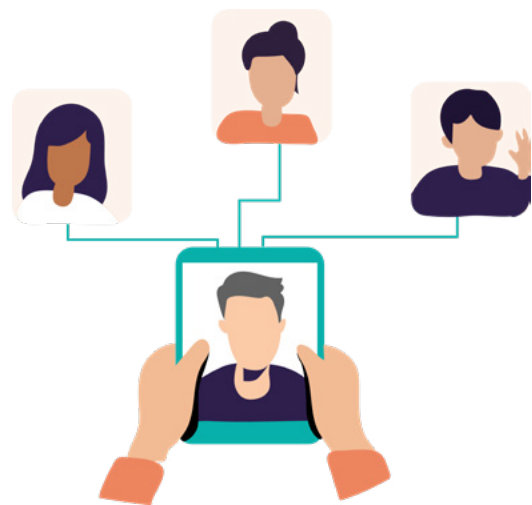


Messages à retenir

01.

Amis en ligne et vrais amis : apprends à faire la différence !**COMMENT ?**

Quand tu discutes en ligne, rappelle-toi que tout le monde ne dit pas toujours la vérité. Parle surtout avec des personnes que tu connais dans la vraie vie et demande conseil à un adulte si quelque chose te met mal à l'aise.



02.

En ligne aussi, choisis des amis gentils et respectueux**COMMENT ?**

Si quelqu'un est méchant, insiste pour avoir des informations personnelles ou te fait peur, arrête la discussion et bloque cette personne. Un vrai ami te respecte toujours, même derrière un écran.



Fiche mémo

Prévenir le cyberharcèlement



Messages à retenir

01.

**Sur Internet,
comme hors ligne,
respecte les autres.**

COMMENT ?

Pour ne pas blesser les autres, parle-leur avec respect. Pas d'insultes, pas de moqueries, même avec tes amis. La loi punit aussi les mauvais comportements sur Internet.



02.

**En cas de harcèlement,
ta force c'est d'en
parler à quelqu'un.**

COMMENT ?

Pense à un adulte en qui tu as confiance et essaie de lui parler. Il n'y a pas de honte. Si tu arrives à briser le silence du harcèlement, tu pourras te faire aider.



Fiche mémo

Comprendre les intelligences artificielles



Messages à retenir

01.

Intelligences artificielles : garde ton esprit critique !

COMMENT ?

Pose-toi des questions sur ce que tu lis ou vois en ligne. Tout n'est pas vrai, même si c'est bien présenté. N'hésite pas à en parler à un adulte si tu as un doute.



02.

L'IA peut aider, mais c'est toi qui décides !

COMMENT ?

Elle peut donner des idées, mais elle ne sait pas tout et peut faire des erreurs. C'est un outil qui peut t'accompagner quand tu crées, explores, inventes... mais c'est toi qui décides.



Fiche mémo

Gérer son impact environnemental du numérique



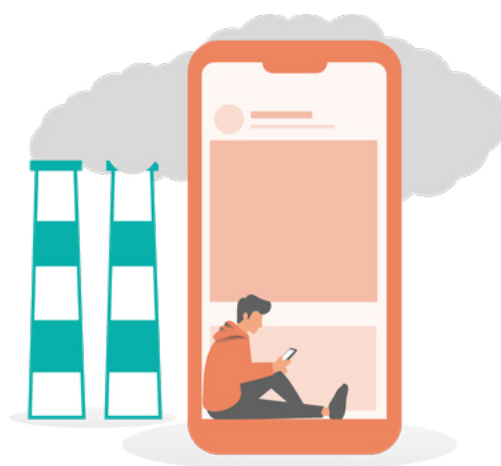
Messages à retenir

01.

**Le numérique,
c'est utile...
mais ça pollue aussi !**

COMMENT ?

Avant de regarder une vidéo ou d'envoyer un message, demande-toi si c'est vraiment nécessaire. Chaque action en ligne consomme de l'énergie, même si on ne le voit pas.

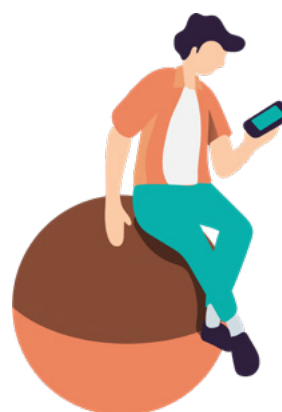


02.

**Ton matériel,
prends-en soin !**

COMMENT ?

Range ta tablette ou ton ordinateur dans un endroit sûr. Évite de les laisser tomber ou de les laisser allumés toute la nuit. Les garder longtemps, c'est bon pour la planète !



Fiche mémo

Interroger la place des écrans



Messages à retenir

01.

Les écrans peuvent attendre, les amis et la famille aussi ont besoin de toi

COMMENT ?

Quand quelqu'un te parle, mets ton écran en pause quelques minutes. Être attentif aux autres montre que tu t'intéresses à eux et aide à mieux vivre ensemble.



02.

Il existe des moments à partager sans écran !

COMMENT ?

À table, au sport, pendant une activité en groupe, pense à ranger ton téléphone pour profiter pleinement du moment. Être ensemble sans écran aide à mieux écouter, échanger et s'amuser.

