



## Le code des écrans

Réfléchir à la place des écrans dans notre vie et à comment bien gérer leur utilisation.



La TV, pas avant **3** ans







La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

### Vrai ou Faux ?

- a. On peut regarder la télévision dès l'âge de deux ans. Vrai ou Faux
- b. Un enfant peut avoir une console personnelle lorsqu'il rentre au CE1. Vrai ou Faux
- c. Un enfant peut chercher des informations sur le net à partir de 9 ans. Vrai ou Faux
- d. Je peux m'inscrire sur Facebook à 10 ans. Vrai ou Faux

Français EMC EPS	<h2 style="text-align: center;">Le code des écrans</h2> <p style="text-align: center;">Réfléchir à la place des écrans dans notre vie et à comment bien gérer leur utilisation.</p>
<p><b>Entre nous :</b></p> <p><i>Cette activité santé vise à connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. Elle permet de prendre conscience des méfaits de l'usage abusif des écrans et de comprendre certaines limites à l'usage des écrans notamment en fonction de l'âge.</i></p>	
	<p><b>Entrée dans l'activité santé</b></p> <p><i>Exercice d'étirement du dos soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.</i></p> <p>En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.</p>
	<p><b>L'activité de découverte</b></p> <p>Le code des écrans</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire et commenter la photo et l'attitude du petit garçon.</li> <li>- Évoquer les plaisirs et les limites à la fréquentation des écrans.</li> <li>- Lire les consignes du code des écrans.</li> <li>- Expliquer : qu'est-ce qu'un code ?</li> <li>- Découvrir et commenter les 4 étapes (3, 6, 9, 12)</li> </ul> <p><b>Vrai ou Faux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découverte et réalisation collective de la consigne.</li> <li>- Vérifier la bonne compréhension du code.</li> </ul> <p><i>La correction collective permet d'évoquer les bienfaits et les risques des écrans : physiques (postures, sommeil, fatigue visuelle...), psychologiques (tension nerveuse, baisse d'attention...), sociales (isolement, risques de mauvaises rencontres sur le net, images violentes).</i></p> <p>Visionner le film : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8PV5GZd5Az4">https://www.youtube.com/watch?v=8PV5GZd5Az4</a> (à quoi ça sert les écrans ?) et lister avec les élèves quels sont les écrans autour de nous (télévision, tablette, ordinateur, téléphone...) et à quoi ils servent. Commencer à aborder également à quoi il faut faire attention dans leur utilisation.</p>
	<p><b>Une activité complémentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser un débat ou proposer une auto-évaluation : respectes-tu ce code ?</li> <li>- Lancer un défi « 10 jours sans écran » pour apprendre à mieux gérer les écrans.</li> <li>- Lecture suivie : « Dix jours sans écrans » de Sophie Rigal-Goulard (<a href="https://www.babelio.com/livres/Rigal-Goulard-Dix-jours-sans-ecrans/767571">https://www.babelio.com/livres/Rigal-Goulard-Dix-jours-sans-ecrans/767571</a>) / sélection Livre Mon Ami</li> </ul>
	<p><b>Pour aller plus loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se documenter sur l'impact des écrans sur la santé en consultant l'une des ressources suivantes :  <a href="http://www.ecoconseil.org/decouvrir-nos-actions/sensibilisation-et-formation/le-defi-10-jours-sans-ecrans">http://www.ecoconseil.org/decouvrir-nos-actions/sensibilisation-et-formation/le-defi-10-jours-sans-ecrans</a>  <a href="https://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau">https://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau</a> </li> </ul>
	<p><b>Message pour les élèves</b></p> <p>Vivre sans écran, ce n'est plus possible pour s'informer, communiquer et se divertir. Mais vivre mieux avec les écrans, c'est facile !</p>
	<p><b>La charte de l'utilisation des écrans</b></p> <p>La TV, pas avant 3 ans. La console personnelle, pas avant 6 ans. Internet après 9 ans. Les réseaux sociaux après 12 ans.</p>



## Écrans et attention (séance 2/5)

Acquérir un regard critique sur les images diffusées sur les écrans.

### Activité n°1 :

Visionner la vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK\\_ZfY](https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY)

Compter le nombre de fois que les personnes habillées en blanc échangent une balle.

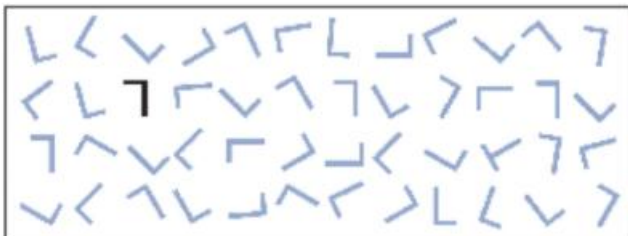
J'ai compté ..... passes entre les personnes habillées en blanc.









### Activité n°2 :

Réalise les trois tâches simples en même temps.

- tape en rythme avec une main sur la table (« tap-tap-tap-tap... ») ;
- trouve l'intrus dans le dessin ci-dessous :



- écoute la lecture d'un texte et compter le nombre de noms de fleurs que tu entends.

Français EMC	<h2 style="text-align: center;">Écrans et attention</h2> <p style="text-align: center;">Acquérir un regard critique sur les images diffusées sur les écrans.</p>
<b>Entre nous :</b>	<p><i>Cette activité santé vise à identifier certaines caractéristiques des séquences vidéo. Il s'agit de montrer que notre cerveau peut être orienté (voire manipulé) par les images et qu'un regard critique s'impose en permanence. On ne peut prendre le contenu des images comme argent comptant et il est nécessaire de ne pas se laisser happer par leur caractère particulièrement attirant. Quel que soit l'âge, une consommation raisonnable d'écrans s'impose.</i></p>
	<p><b>Entrée dans l'activité santé</b></p> <p>Exercice d'étirement du dos en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.</p> <p>En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique.</p>
	<p><b>L'activité de découverte n°1</b></p> <p>Visionner la vidéo (Vidéo en anglais)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consigne de départ : chacun compte dans sa tête et en silence.</li> <li>- Commencer le visionnage à 5 sec et l'arrêter à 39 secondes. Laisser répondre les élèves à la question posée (NB : le résultat est 16 passes).</li> <li>- Leur demander s'ils ont remarqué autre chose pendant le visionnage et noter leurs réponses éventuelles.</li> <li>- Poursuivre le visionnage de la vidéo jusqu'à la question : « Avez-vous remarqué le gorille ? ». Compter combien d'élèves ont vu le gorille ?</li> <li>- Expliquer que parmi les personnes n'ayant jamais entendu parler ou vu cette vidéo avant, environ la moitié ne voient pas le gorille. Celles qui le savaient l'ont probablement vu, mais ont-elles vu le changement de couleur du rideau ou le départ d'un joueur habillé en noir ? Finir la vidéo.</li> </ul> <p><b>Quelques explications :</b></p> <p>Cette courte vidéo, montre que notre cerveau peut être victime "d'aveuglement par inattention". Bien que vos yeux observent toute la scène, votre cerveau n'est pas capable d'analyser toutes les informations présentes. L'expérience montre que nous avons parfois du mal à détecter tous les changements dans une scène complexe. On peut ne pas voir ce qu'on est en train de regarder. Laisser réagir les élèves sur l'impact des écrans.</p> <p><b>L'activité de découverte n°2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peut-on faire attention à plusieurs choses à la fois ? » : hypothèses des élèves.</li> <li>- Expérimentation : pour en savoir plus, l'enseignant propose à la classe de concevoir une expérience. Il soumet aux élèves la liste des trois tâches simples à exécuter en même temps.</li> </ul> <p>Texte à lire aux élèves : <i>« Dans mon petit jardin, près d'un puits et d'un banc, poussent des hibiscus blancs au parfum délicat. D'avril à fin juillet, s'ouvre le frais muguet et fleurit le nénuphar au-dessus d'un étang. ».</i></p> <p>Ce sera l'occasion de généraliser, avec l'aide du maître, que l'on a souvent « l'impression de pouvoir faire deux choses à la fois » mais que ce n'est pas le cas. Par exemple, « quand on discute en classe, on rate un morceau de la leçon parce que l'on n'écoute pas l'enseignant ; si l'on veut écouter l'enseignant, il faut s'arrêter de parler », « quand on fait ses devoirs devant la télévision, on arrête par moments de se concentrer sur son cahier pour regarder l'écran, puis on revient à son cahier et on doit se reconcentrer ». Par ses questions, le maître amènera la classe à réaliser que nous faisons en réalité « basculer ou alterner » (les enfants connaissent de plus en plus le mot « switcher ») notre attention d'une tâche à l'autre, lorsque nous essayons de nous concentrer sur deux tâches à la fois.</p> <p>Il pourra apparaître que certaines combinaisons d'activités sont plus faciles à accomplir ensemble. Battre le rythme est un geste qui devient vite automatique, et dès qu'il le devient, on peut ajouter une tâche demandant de l'attention.</p>
	<p><b>Une activité complémentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poursuivre sur l'attention avec la fiche de la main à la pâte : <a href="http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau">http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau</a></li> </ul>
	<p><b>Pour aller plus loin (pour l'enseignant)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://brigitte-axelrad.fr/le-test-du-gorille-invisible/">https://brigitte-axelrad.fr/le-test-du-gorille-invisible/</a></li> <li>- Se documenter sur l'impact des écrans sur la santé en consultant l'une des ressources suivantes : <a href="https://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau/">https://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau/</a></li> </ul>
	<p><b>Message pour les élèves</b></p> <p><i>Il n'est pas possible de faire attention à plusieurs activités à la fois, sauf lorsque certaines sont automatiques. Il est important d'avoir un regard critique sur les images diffusées sur les écrans car notre cerveau peut être influencé. Il faut « faire attention à son attention ».</i></p>
	<p><b>La charte de l'utilisation des écrans</b></p> <p><i>Pour bien faire quelque chose on doit éviter les distractions : devant un écran ou non, il faut le plus possible ne faire qu'une chose à la fois</i></p>





## Écrans et réseaux sociaux (séance 3/5)

« Chiffrer » la place des écrans dans notre vie et leurs effets positifs et négatifs sur notre santé

Émile et sa cousine Alice discutent. Continuez la conversation.

**Alice :** « Comme je rentre au collège ma mère m'a promis un smartphone !

**Émile :** - Ouah la chance ! Moi mes parents ne veulent pas, parce qu'ils disent que cela va m'empêcher de travailler.

---

---

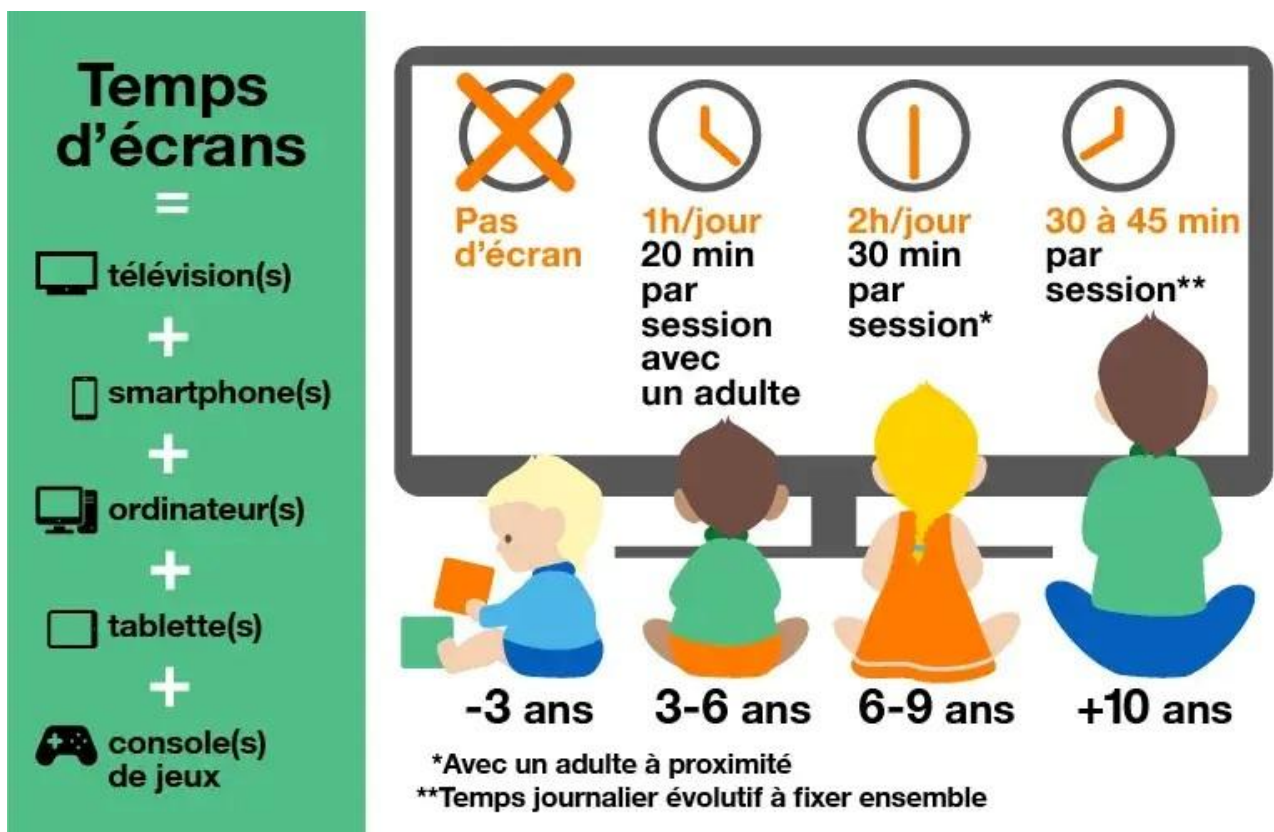
---







---

---

---

Quelques chiffres



Mathématiques Français EMC	Écrans et réseaux sociaux « Chiffrer » la place des écrans dans notre vie et leurs effets positifs et négatifs sur notre santé		
Entre nous : Après avoir évalué l’emprise des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes, les élèves vont débattre, sous forme de jeu de rôle, des bénéfices et risques à les utiliser. Ils dégageront leur propre code de conduite. En jouant les scénarios écrits par eux, ils renforceront leur capacité d’expression et de gestion des émotions pour une meilleure estime d’eux-mêmes.			
	<b>Entrée dans l’activité santé</b> Exercice d’étirement du dos soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l’ordinateur, le dos bien droit. En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l’expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l’extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l’expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l’étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L’exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l’expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l’étirement sur 3 respirations complètes en essayant d’augmenter un peu plus l’inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l’expiration suivante.		
	<b>L’activité de découverte</b> Émile et Alice <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier la forme du texte (<i>un dialogue sur un ton familier</i>).</li><li>- Repérer les conventions de transcription d’un dialogue.</li><li>- Lire l’amorce du dialogue entre Alice et Émile.</li><li>- Le « jouer » à deux voix pour se familiariser avec le mode expressif.</li><li>- Discuter les sentiments éprouvés par les deux enfants.</li></ul> <b>Prolonger le dialogue</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rechercher des arguments pour convaincre les parents d’Émile.</li><li>- Imaginer les réponses des parents. (L’enseignant note les propositions des élèves).</li></ul> <b>Quelques chiffres</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Découvrir le document.</li><li>- Lire et interpréter les chiffres. Éventuellement les présenter sous forme d’un diagramme.</li><li>- Recueillir les réactions. Donner du sens à ces chiffres.</li></ul>		
	<b>Une activité complémentaire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier d’écriture : Par petits groupes, les élèves se concertent pour établir et écrire un dialogue en s’aidant des propositions relevées au tableau. On peut rajouter des personnages. Les élèves jouent les scénarios qu’ils ont écrits.</li></ul>		
	<b>Pour aller plus loin (pour l’enseignant)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Consulter le dossier thématique sur l’usage des écrans : <a href="http://www.codeps13.org/_depot_codeps13/articles/166/telecharger-le-dossier-thematique-sur-l-usage-des-ecrans_doc.pdf">http://www.codeps13.org/_depot_codeps13/articles/166/telecharger-le-dossier-thematique-sur-l-usage-des-ecrans_doc.pdf</a></li></ul>		
	<b>Message pour les élèves</b> Quelle que soit la taille de l’écran, il peut être source d’enrichissement personnel et relationnel mais il faut respecter certaines limites d’utilisation pour rester en bonne santé.		
	<b>La charte de l’utilisation des écrans</b> Pas d’écran avant 3 ans, une heure par jour de 3 à 6 ans, 2 heures par jour de 6 à 9 ans. Dès 10 ans, faire une pause toutes les 45 minutes.		
<b>Rapport à soi</b>  <b>Rapport aux autres</b>  <b>Rapport à l’environnement</b>			<b>Domaine 1</b> <b>Domaine 2</b> <b>Domaine 3</b> <b>Domaine 4</b> <b>Domaine 5</b>





## Les dangers des écrans (séance 4/5)

Identifier les effets d'une exposition excessive aux écrans sur la santé et le bien-être.

*Pour préserver la vie de famille,*  
**LIMITONS  
LE TEMPS PASSÉ  
DEVANT LES ÉCRANS**

**TROP D'ÉCRANS  
A UN IMPACT SUR...**

**... NOTRE SOMMEIL**  
Troubles du sommeil, retard d'endormissement, fatigue.

**... NOTRE VUE**  
Fatigue visuelle, sécheresse oculaire, exposition à la lumière bleue.

**... NOS MUSCLES ET NOS OS**  
Mauvaises postures, fragilisation du dos, douleurs.

**... NOTRE AUDITION**  
Troubles de l'audition, perte auditive, acouphènes.

**... NOTRE CERVEAU**  
Attention, concentration, langage, communication avec les autres.

**... NOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**  
Grignotage, alimentation supérieure aux besoins, activité physique réduite.

POUR LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS,  
PENSONS À **DIVERSIFIER LES LOISIRS EN FAMILLE** :  
ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR, JEUX DE SOCIÉTÉ, TRAVAUX MANUELS...



## Entre nous :

A l'appui d'un flyer, nous proposons aux élèves de découvrir les risques d'un usage non raisonné des écrans. L'objectif ici n'est pas de stigmatiser l'utilisation des écrans mais bien de connaître les dangers potentiels d'une surexposition, afin que les élèves aient les connaissances nécessaires pour être des consommateurs responsables.



### Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol, fermer les yeux, et respirer calmement. Se concentrer sur la respiration. Se concentrer ensuite pendant 2 ou 3 secondes successivement sur les différentes parties du corps sans les bouger : se concentrer sur les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses. Se concentrer maintenant sur les mains, les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules. Se concentrer sur le bassin, les fessiers, le bas du dos, le haut du dos. Se concentrer sur la tête, le front, les yeux, la bouche. Respirer calmement. Se sentir bien, détendu. « On va sortir de cet état de relaxation doucement, en remuant légèrement les pieds, les mains, en tournant doucement la tête à droite et à gauche. On ouvre les yeux, on roule sur un côté pour s'asseoir avant de se lever.



### L'activité de découverte

1 - Découvrir le document par une lecture individuelle.

2 - Repérer les éléments permettant de déterminer la nature et l'origine du document. Identifier de quoi parle le document.

3 - Classer les risques d'une surexposition aux écrans en 3 catégories :

Risques pour le corps	Risques pour mon cerveau	Risques dans mes relations
sommeil perturbé, troubles de la vision, difficulté à bouger...	retard de langage, agitation, anxiété	moins de relation avec les autres, envie de rester souvent seul

4 – [https://www.youtube.com/watch?v=rBcegrtG\\_Rc](https://www.youtube.com/watch?v=rBcegrtG_Rc) : pourquoi les écrans nous rendent accros ? Visionner la vidéo, noter et échanger sur les propos tenus par les élèves de la vidéo.



### Une activité complémentaire

1 - <https://www.youtube.com/watch?v=THJ4ToQT3xg> : j'ai pas bien compris, les dangers des écrans pour notre santé, pour mieux comprendre comment fonctionne le cerveau

2 – S'interroger de manière individuelle : est-ce que j'ai des signes d'une surexposition aux écrans ?



### Pour aller plus loin

- <https://www.youtube.com/watch?v=JObu-clUPA> : addiction aux écrans : comment protéger les enfants (et les adultes) ? France culture



### Message pour les élèves

Passer trop de temps devant les écrans peut poser des problèmes pour le corps, le cerveau et les relations avec les autres. Pour le corps, on peut mal dormir, avoir mal aux yeux ou ne plus bouger assez. Pour le cerveau, on peut avoir du mal à parler, être agité ou stressé. Enfin, on peut aussi s'isoler, ne plus jouer ou parler avec les copains et la famille. Pour rester en bonne santé, il est important de limiter le temps d'écran et de garder du temps pour jouer, bouger, discuter et bien dormir.



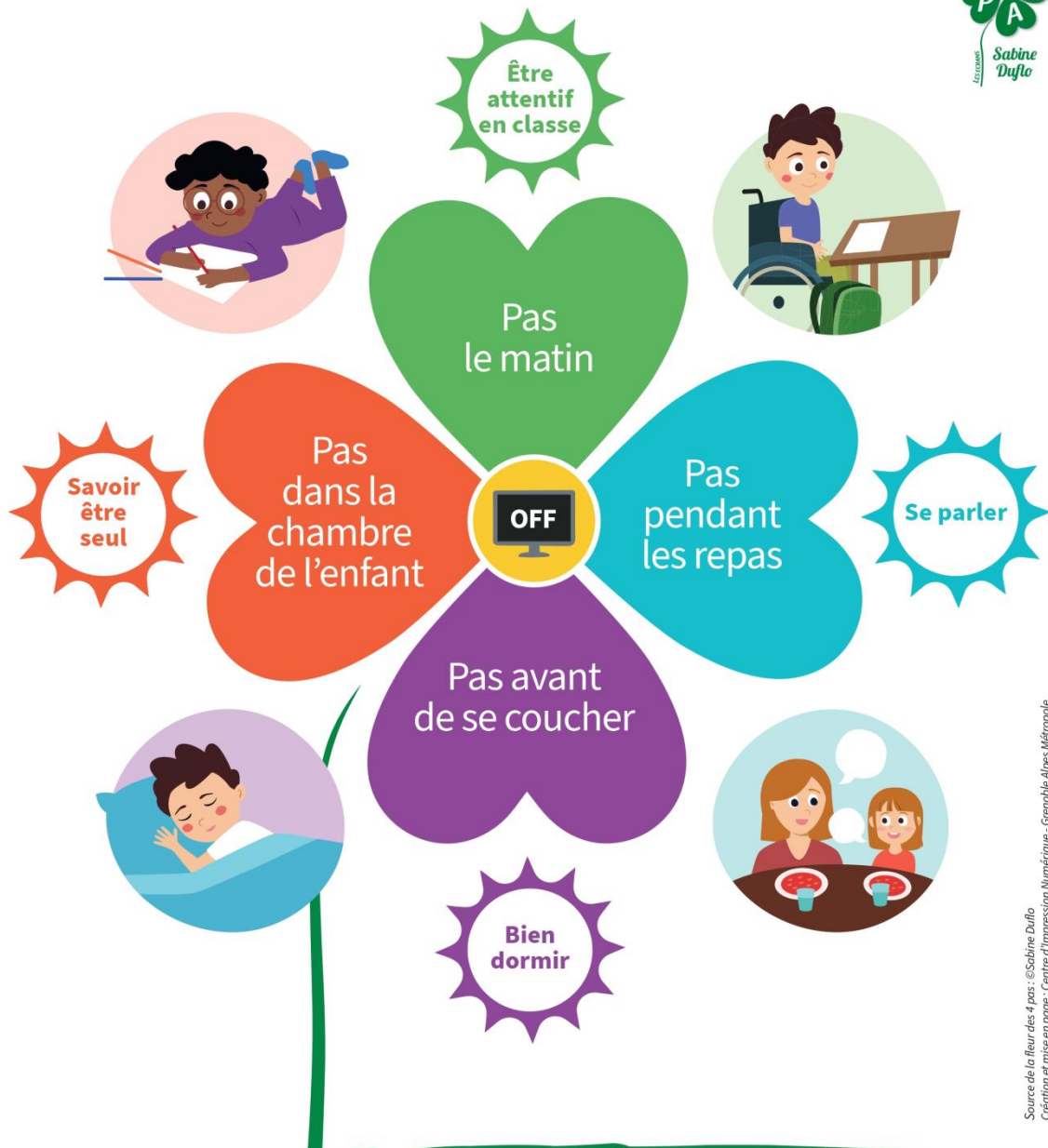
### La charte de l'utilisation des écrans

Quand on passe trop de temps devant les écrans, cela peut avoir des conséquences sur notre corps, notre cerveau et nos relations avec les autres. Pour rester en bonne santé, il est important de limiter le temps d'écran et de garder du temps pour jouer, bouger, discuter et bien dormir.



## Les 4 pas des écrans (séance 5/5)

Choisir les bons moments et les bons endroits pour utiliser les écrans  
et trouver d'autres activités pour s'occuper.



Source de la fleur des 4 pas : ©Sabine Duflo  
Création et mise en page : Centre d'Impression Numérique - Grenoble Alpes Métropole

4 TEMPS SANS ÉCRANS  
=  
4 PAS POUR MIEUX AVANCER

## Les 4 pas des écrans

Choisir les bons moments et les bons endroits pour utiliser les écrans  
et trouver d'autres activités pour s'occuper.

### Entre nous :

À partir de l'affiche "Les 4 PAS", nous proposons aux élèves de réfléchir aux moments où il vaut mieux éviter les écrans. L'objectif n'est pas d'interdire complètement les écrans, mais d'apprendre à les utiliser de façon raisonnable, pour rester en bonne santé et garder de bonnes relations avec les autres. Nous également inviter les élèves à réfléchir à d'autres activités que les écrans pour se divertir.



#### Entrée dans l'activité santé

Se laver les mains avant de commencer. S'asseoir en tailleur le dos bien droit. Se masser ensuite le visage avec les mains : commencer par les joues en faisant de petits cercles, puis chaque côté du nez, et enfin les sourcils et le front en partant de l'intérieur vers l'extérieur. Pour le tour de la bouche, placer horizontalement l'index droit au-dessus de la lèvre supérieure et l'index gauche juste en dessous de la lèvre inférieure, et faire des mouvements de droite à gauche pour masser la peau et, en dessous, les gencives. Recommencer en intervertissant les index. Finir par le massage des oreilles en frottant doucement devant et derrière les oreilles avec le bout des doigts puis en massant les pavillons et les lobes.



#### L'activité de découverte

1 - Découvrir l'affiche.

2 - L'affiche montre 4 moments importants sans écran :

- Pas le matin, pour être bien réveillé et attentif à l'école.
- Pas pendant les repas, pour discuter avec sa famille.
- Pas dans la chambre, pour savoir jouer et s'occuper autrement.
- Pas avant de se coucher, pour bien dormir.

Inviter les élèves à exprimer ce qu'ils en pensent. Expliquer pourquoi chacun de ces 4 pas sont importants.

3 – Identifier d'autres activités possibles durant ces moments (s'aider du coloriage distribué en amont de la séance) :

Le matin avant d'aller à l'école	Pendant les repas	Quand je suis dans ma chambre	Avant de me coucher
Prendre le temps pendant mon petit déjeuner, préparer mon cartable, faire un jeu de cartes rapide...	Discuter avec ma famille de ma journée, de ce que je vais faire le lendemain, des prochaines vacances...	Jouer avec mes jouets, dessiner ou colorier, jouer à des jeux de société, faire une activité manuelle...	Lire une histoire, parler avec mes parents, faire des étirements...



#### Une activité complémentaire

Création d'une affiche collective : "Nos idées pour éviter les écrans". En petits groupes, les élèves illustrent un des 4 PAS avec des dessins ou des mots (ex : "Pas d'écrans pendant les repas : on peut discuter, rire, raconter notre journée"). On assemble les productions pour créer une grande affiche à afficher dans la classe ou l'école.



#### Pour aller plus loin

- <https://www.youtube.com/watch?v=UxwZrR1Xbi8> : la neurotoxicité des écrans de Sabine Duflo



#### Message pour les élèves

À la place des écrans, je peux faire plein d'activités selon les moments de la journée. Le matin, je peux prendre mon petit-déjeuner tranquillement, préparer mon cartable ou discuter avec ma famille. Pendant les repas, je peux raconter ma journée, écouter les autres ou partager une blague. Pour jouer et m'occuper, je peux sortir mes jouets, dessiner, inventer une histoire ou cuisiner. Le soir, avant de me coucher, je peux lire ou écouter une histoire, parler avec mes parents ou faire un moment calme. Ces activités m'aident à bien commencer la journée, à profiter de ma famille, à m'amuser et à bien dormir.



#### La charte de l'utilisation des écrans

Il y a des moments où il vaut mieux éviter les écrans pour être en bonne santé, bien dormir et passer du temps avec les autres : le matin, pendant les repas, quand je suis dans ma chambre et avant de me coucher.