L'écran total, comment s'en protéger ?

Nos conseils pour bien vivre avec les écrans

Charte réalisée par les élèves du CP au CM2 - Juin 2021

1 - Faire de la place à la vie de famille :

- J'aide mes parents, je passe du temps avec eux. Je cuisine avec eux.
- Je ne regarde pas les informations à la télévision avec eux pour éviter les images violentes.
- Les parents peuvent cacher la télécommande car si on ne la voit pas, on n'y pense pas !
- J'évite les écrans pendant les repas pour laisser la place aux discussions familiales.
- Je respecte les limites d'âges des jeux vidéos et des programmes télévisés.

2 - Prendre soin de ma santé :

- Je fais attention au temps passé devant les écrans avec une montre ou un sablier pour protéger mes yeux et mon cerveau.
- J'évite les écrans le matin avant d'aller à l'école pour que mon cerveau reste disponible pour apprendre.
- Si je passe trop de temps sur les écrans, je peux devenir dépendant, c'est à-dire ne plus pouvoir vivre sans.
- J'éteins les crans au moins 1 heure avant de m'endormir pour protéger mon sommeil.
- Pas d'écrans avant l'âge de 3 ans !

3 - Diminuer le temps d'écran :

- Je lis, je dessine, je bricole, je colorie, je fais des balades, des jeux de sociétés, des puzzles, je fais mes devoirs, je danse, j'écoute de la musique, je construis des cabanes, je jardine, je joue avec mes copains, voisins, frères et soeurs, je fais du sport ou une activité de plein air...

4 - Pour me protéger sur Internet :

- Je ne vais pas sur les sites dangereux.
- Je mets mes parents au courant immédiatement quand je vois des choses bizarres ou choquantes sur les écrans.
- Je ne crois pas tout ce que je lis ou vois sur les sites.
- Je sais ce que je cherche sur Internet.
- Je ne téléchargerai pas n'importe quoi.
- Des amis virtuels, c'est bien, mais de vrais amis, c'est mieux !

ÉCOLE ST JOSEPH
COUFFÉ