

CONNECTONS-NOUS DE FAÇON POSITIVE

Conseils pour le bon usage des technologies



TEMPS DE LOISIRS

Concilie les temps d'écran avec **d'autres activités** comme faire du sport, sortir avec des ami(e)s, passer du temps en famille, lire...



ATTENTION À CELA...

- Cliquer sur des liens inconnus.
- Fournir des informations privées.
- Te sentir triste, énervé(e) ou irritable si tu n'es pas en ligne. Si c'est le cas, parles-en à une personne de confiance.

RÈGLES



Il faut **respecter les règles** que les personnes adultes fixent.

AVANTAGES



Utilise les technologies pour **t'informer, apprendre** et stimuler ta **motivation** et ta **créativité**.

REPOS



Les temps d'écran ne doivent pas t'empêcher de dormir **8-9 heures** par nuit.

Au moins une heure avant de te coucher, n'utilise pas d'appareils technologiques.