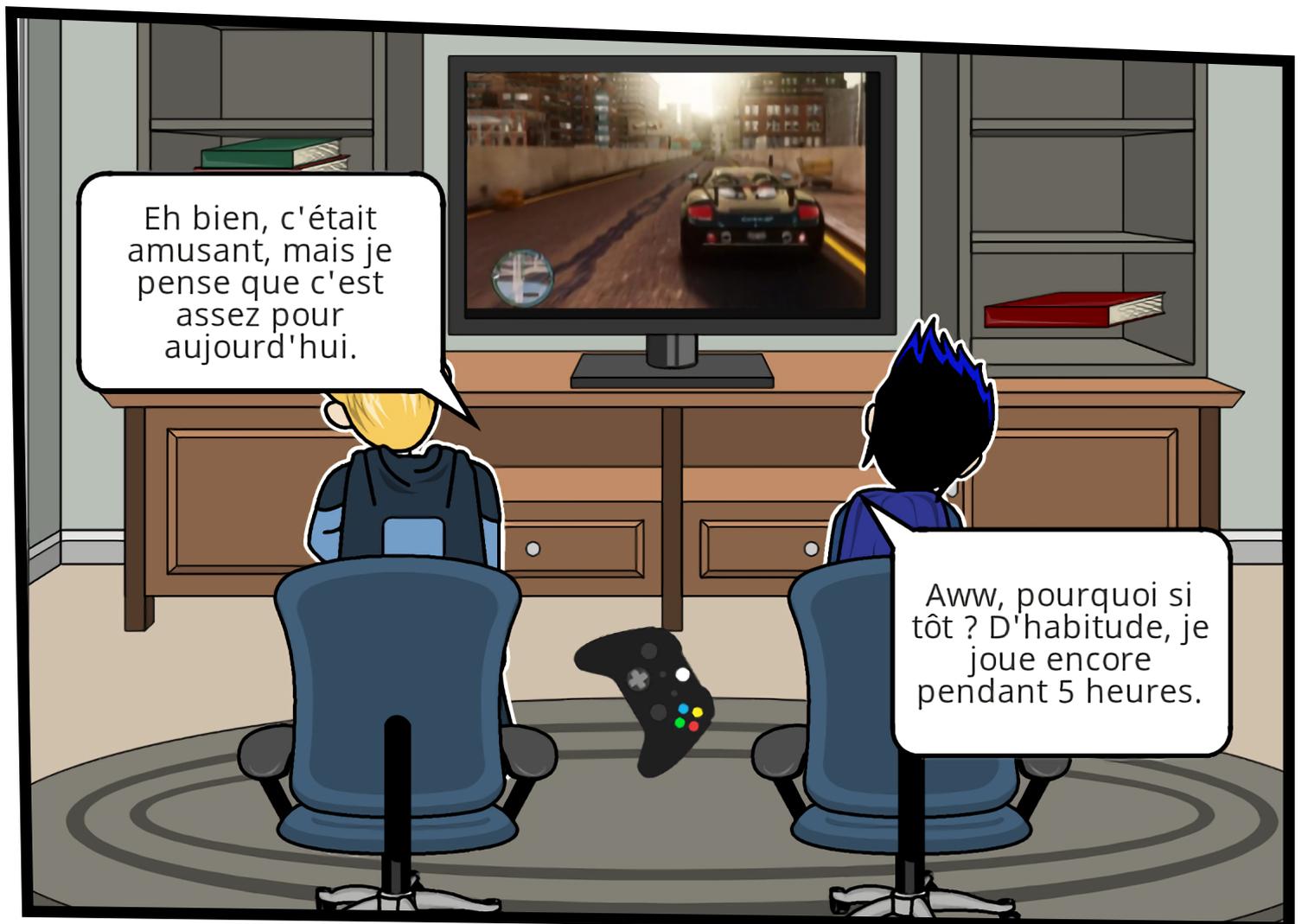


# LES AVENTURES DE CYBER-SURFEUR

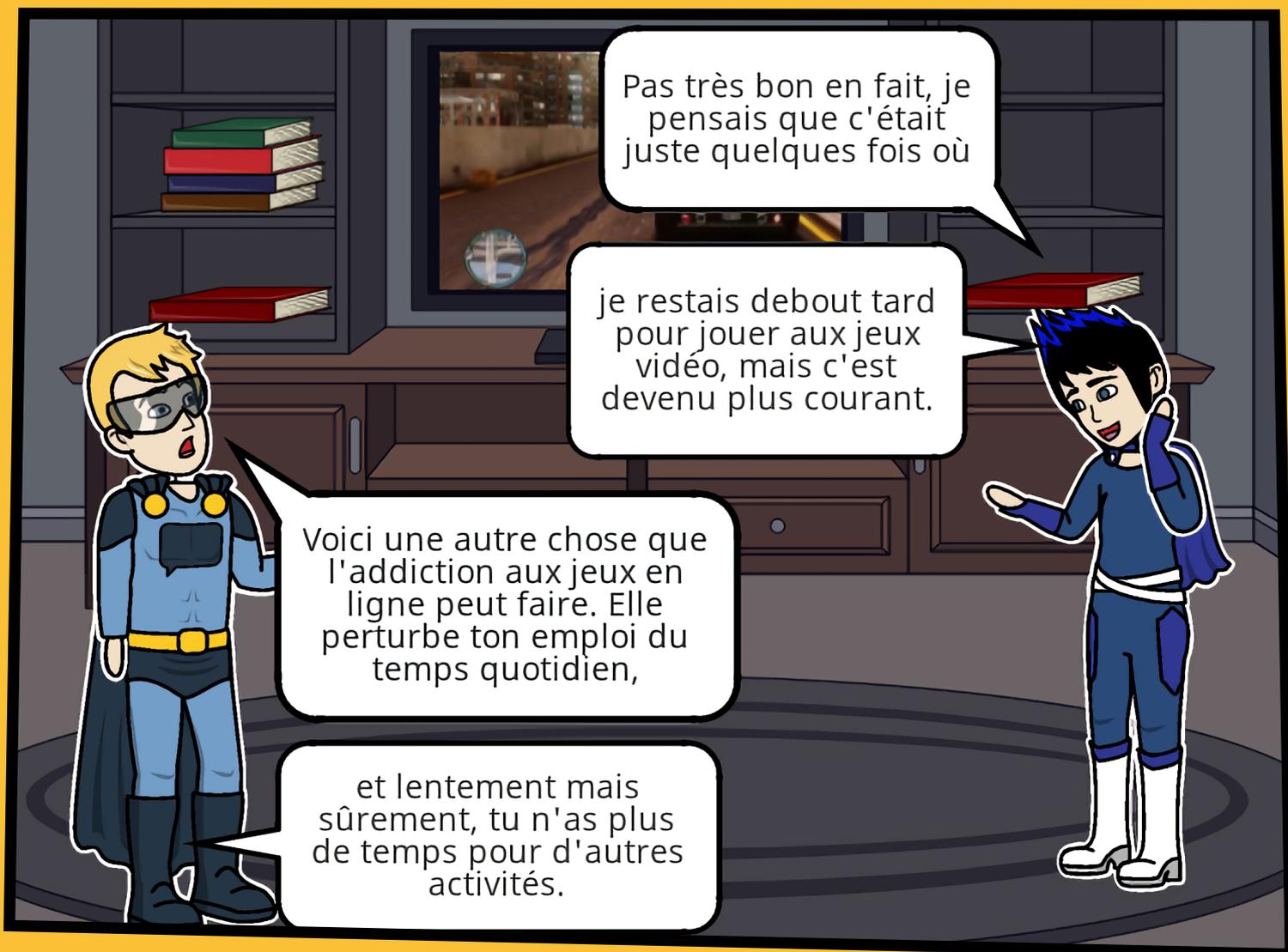


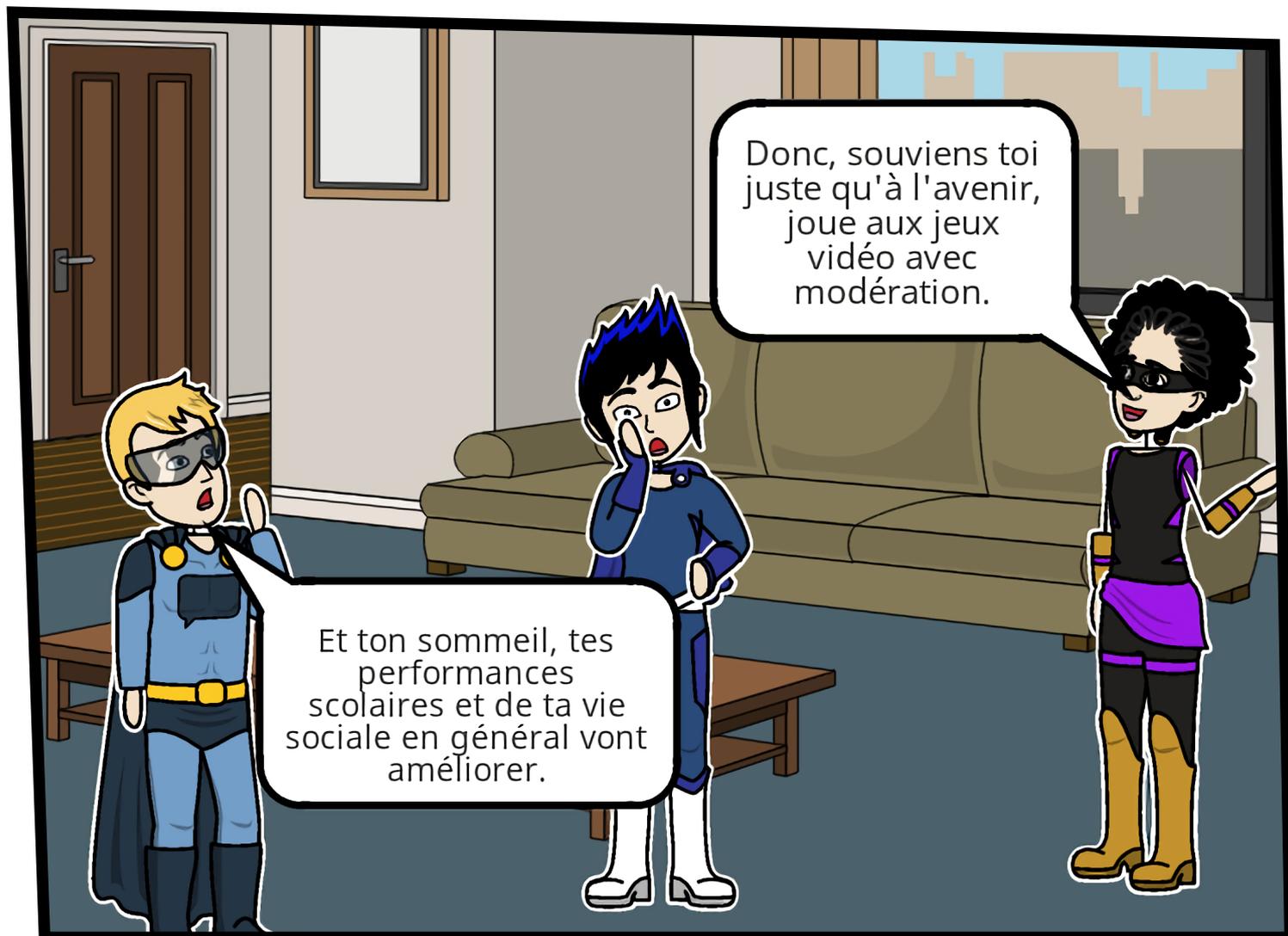
**COMBIEN  
C'EST TROP ?**











# CONSEILS POUR LES PARENTS

Dans le monde d'aujourd'hui, la technologie est partout. Il est important de réglementer l'utilisation technologique de votre enfant afin de prévenir les conséquences négatives de la dépendance aux jeux vidéo et en ligne. Voici quelques conseils amicaux pour soutenir votre enfant dans son utilisation de la technologie.

- Établissez des lignes directrices sur l'utilisation équilibrée des écrans
- Faites une cure de désintoxication numérique
- Découvrez des moyens créatifs d'accorder du temps libre pour les jeux et la technologie.
- Essayez de trouver un équilibre entre la technologie et les activités en plein air ou créatives.
- Assurez-vous que votre enfant consulte en ligne des documents adaptés à son âge et à un certain contenu.
- Surveillez la façon dont votre enfant interagit avec les appareils électroniques et les jeux.
- Intéressez-vous et discutez avec lui de l'importance d'avoir un bon équilibre vis-à-vis du temps passé devant l'écran.

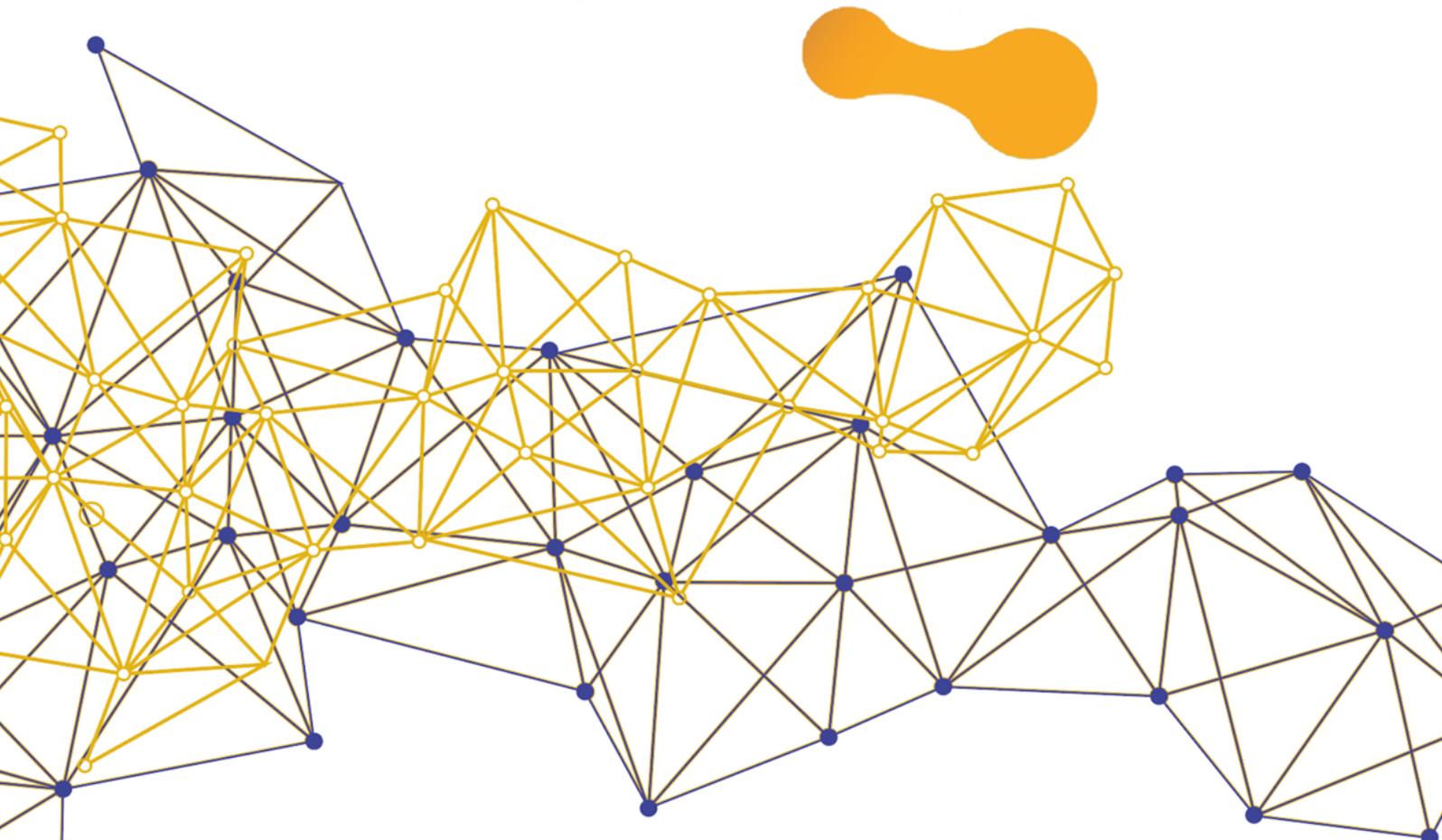
## ACTIVITÉ LUDIQUE POUR LES JEUNES APPRENANTS

Avec votre parent ou un adulte de confiance, remplit le journal de bord ci-dessous. Discute avec tes parents du temps maximum que tu peux passer chaque jour devant l'écran. Essaie de suivre cette routine pour t'aider à gérer le temps que tu passes sur les appareils électroniques.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



# WOWSA



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958