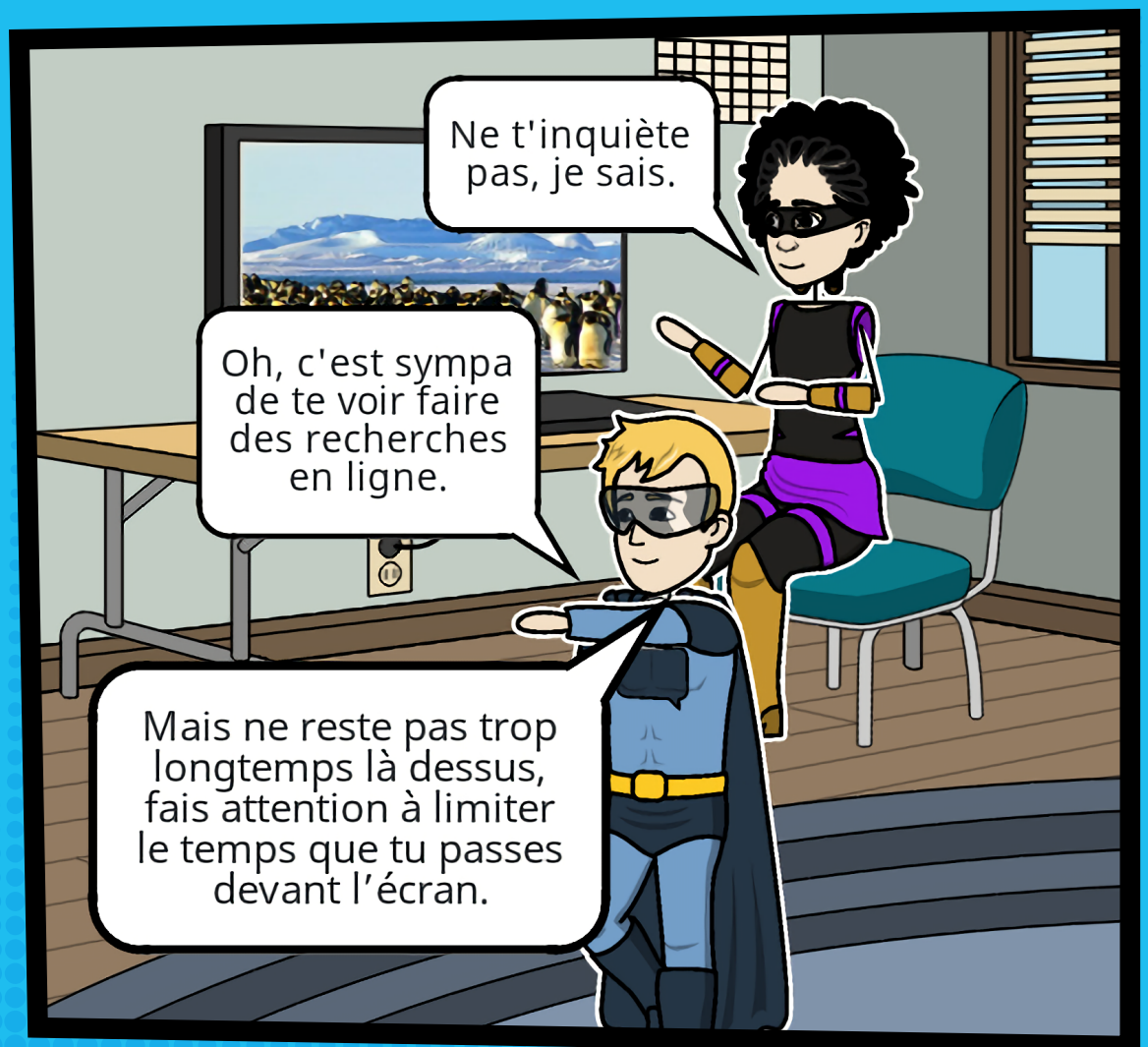


# LES AVENTURES DE CYBER SURFEUR




LE TEMPS S'ENVOLE





WIFI, vérifie ton temps devant l'écran

Oh mon dieu, je suis en ligne depuis environ 8 heures!



Connais tu une astuce  
qui pourrait m'aider à  
réduire mon temps  
d'écran quotidien ?

Eh bien, pour  
commencer, tu  
devrais essayer de  
créer une zone sans  
technologie.

# ZONE SANS TECHNOLOGIE

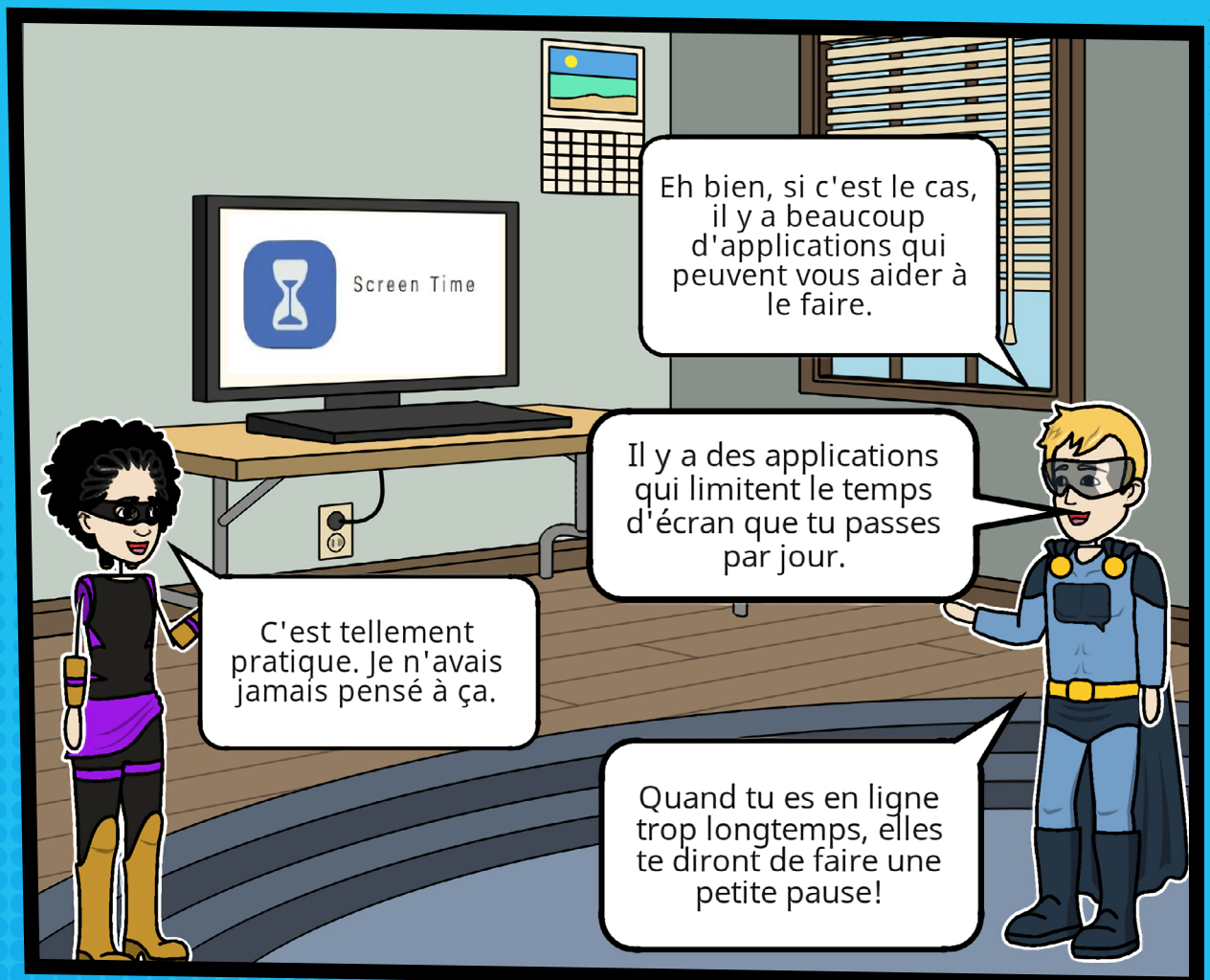
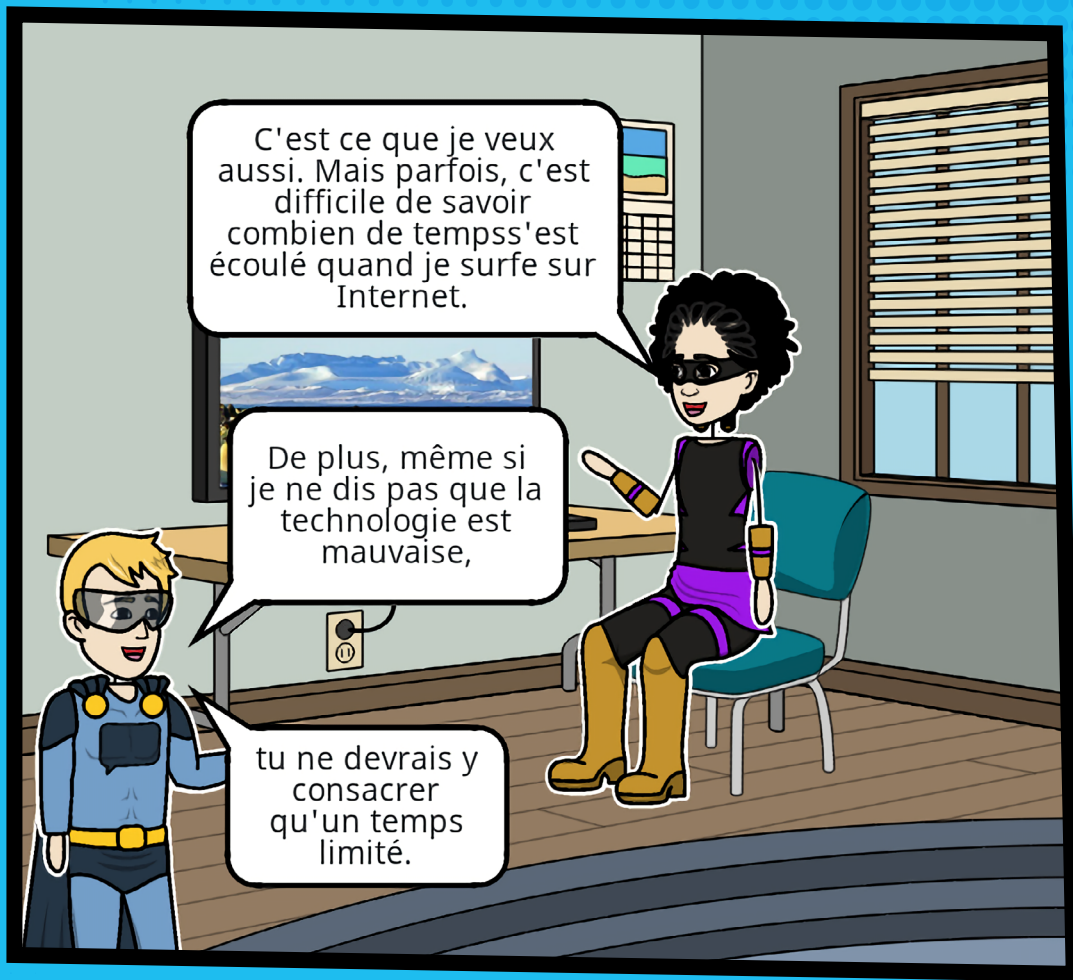
C'est comme créer un espace paisible et relaxant à la maison.

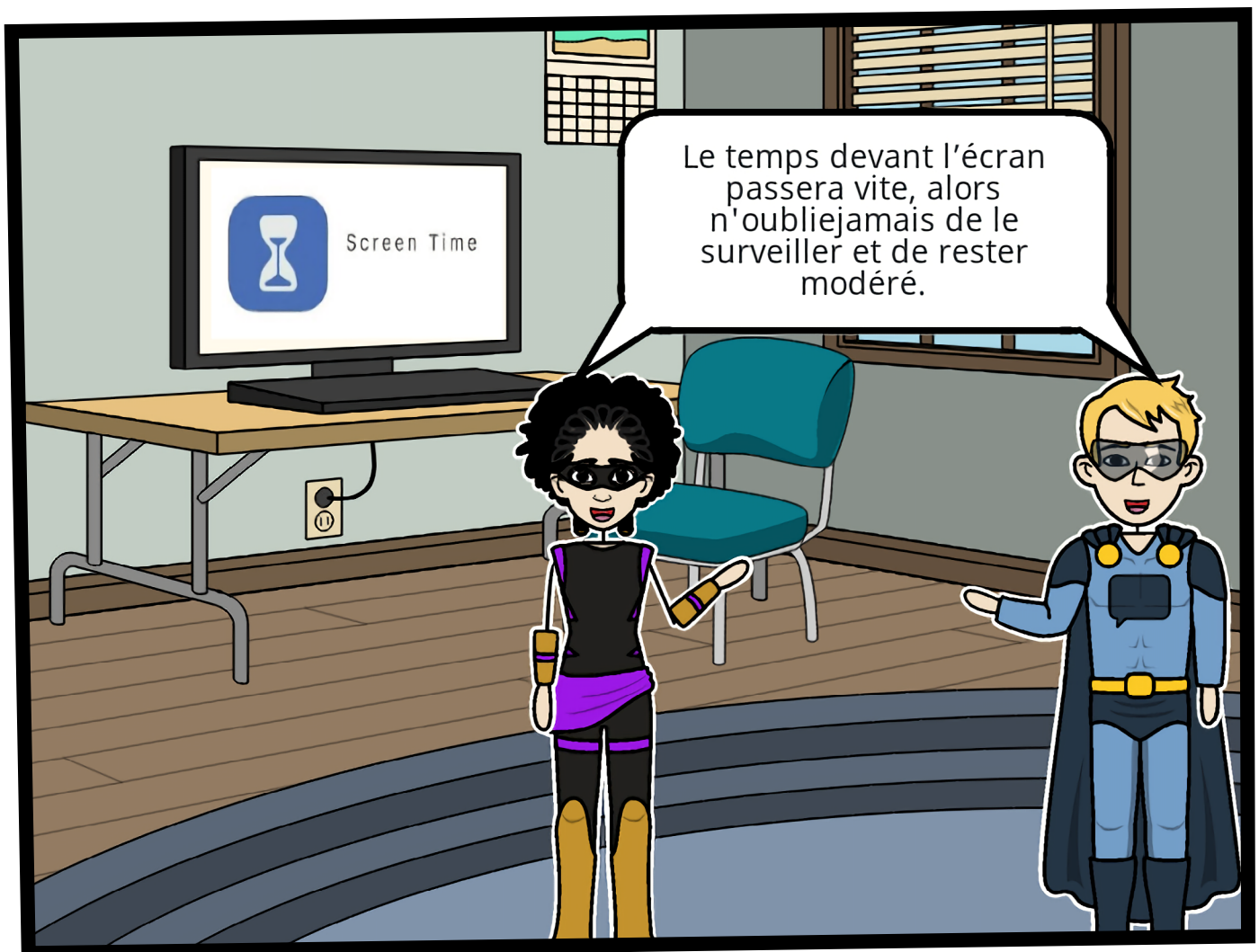
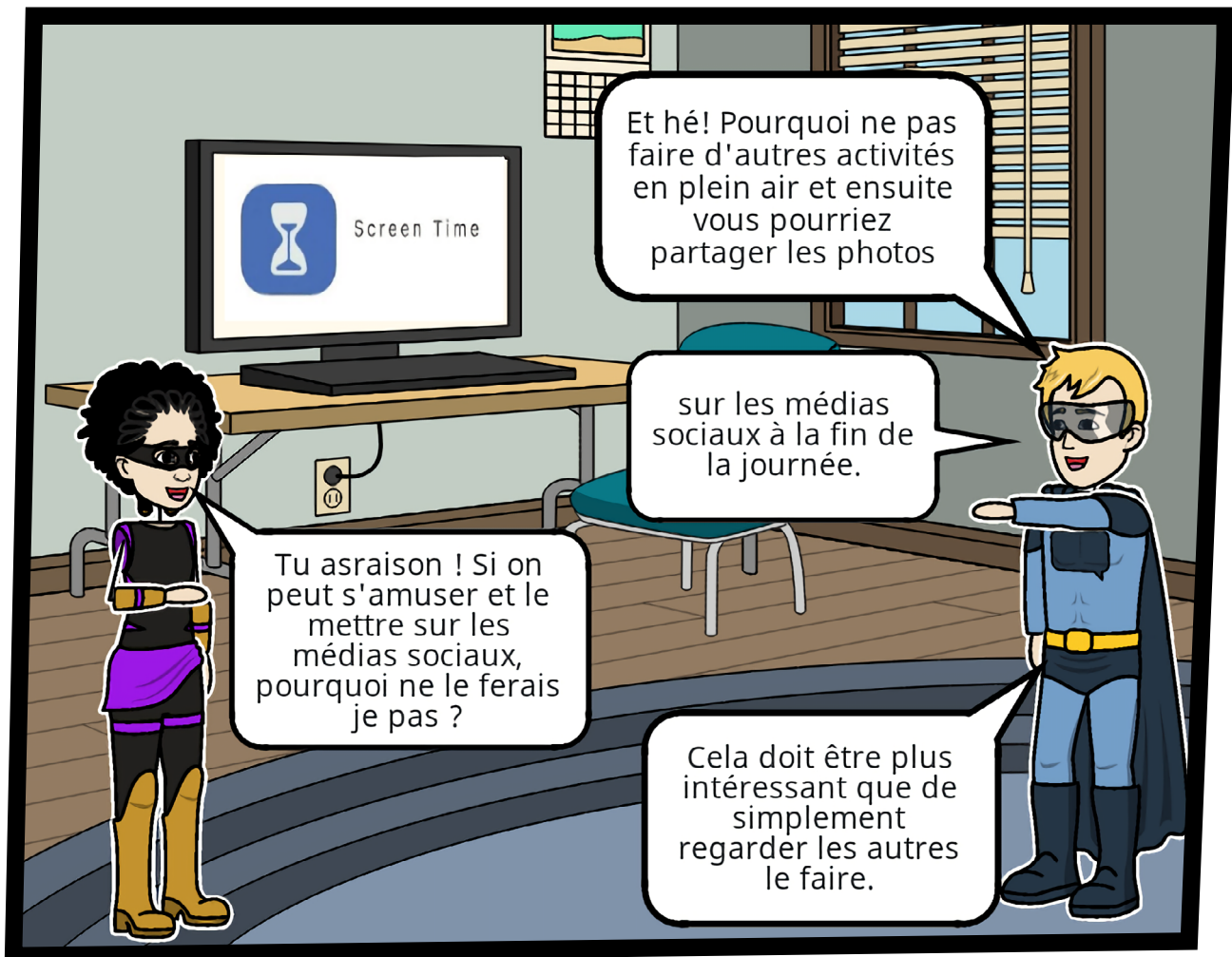
Oh wow, c'est vraiment bien. Je vais essayer de créer ma propre zone sans technologie.

Peut être sur ton canapé préféré, ou sur un banc dans le jardin.

Peu importe ce que c'est, il ne doit y avoir que vous et le monde, pas de téléphone, pas d'ordinateur ou quoi que ce soit.







# CONSEILS POUR LES PARENTS

- Renseignez-vous sur l'activité en ligne de votre enfant.
- Fixez des limites avec votre enfant concernant son temps d'écran.
- Intégrez la technologie et permettez-lui d'en parler avec vous.
- Parlez-leur de la confidentialité en ligne
- Trouvez un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne
- Aidez votre enfant à gérer son propre temps d'écran.

## ACTIVITÉ LUDIQUE POUR LES JEUNES APPRENANTS

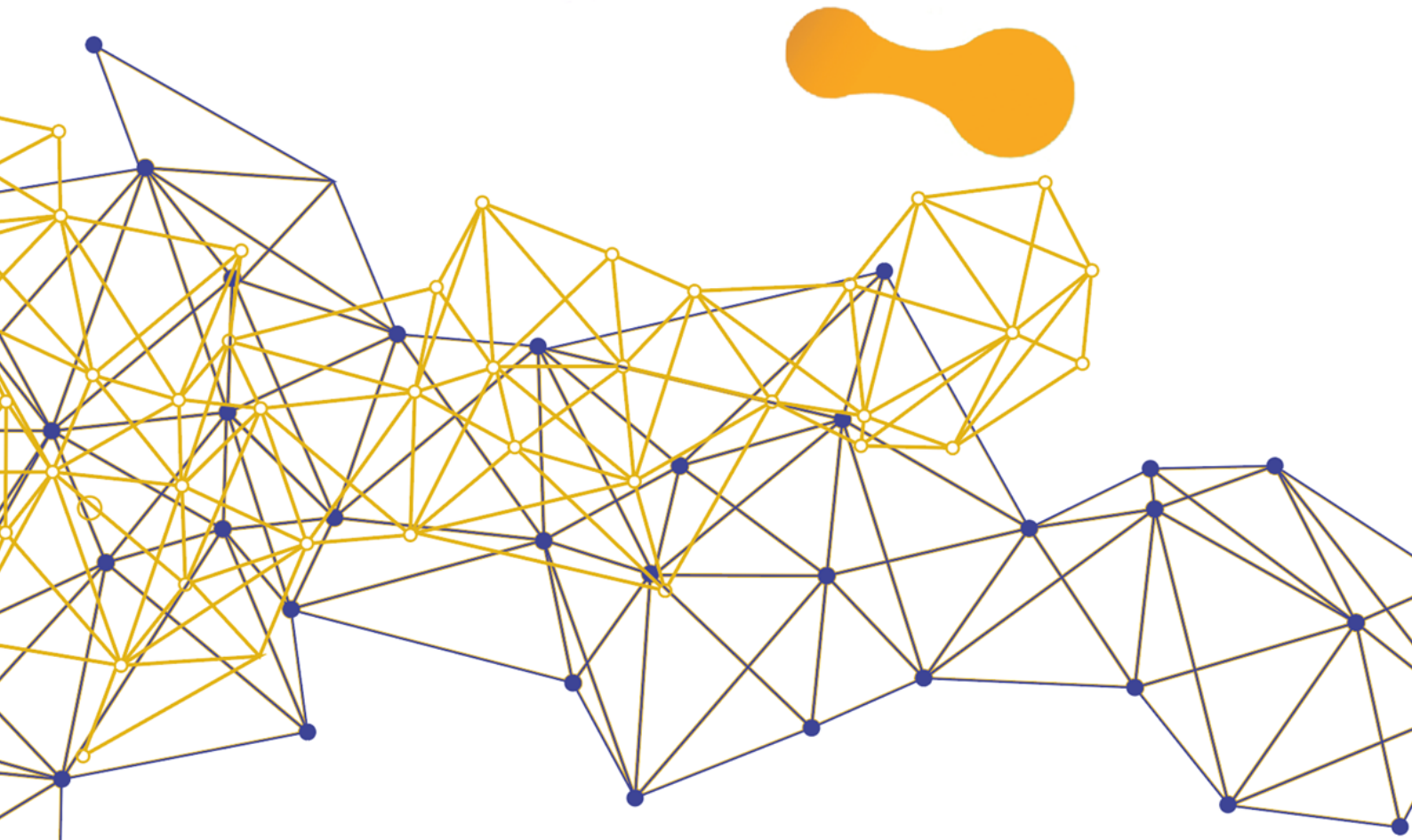
L'internet et les médias sociaux peuvent être très amusants ! Mais il est toujours bon de faire une pause avec les écrans et de trouver d'autres choses à faire pendant son temps libre. C'est ce qu'on appelle avoir du temps sans technologie. Dans le tableau ci-dessous, trace un cercle autour des activités qui favorisent le temps libre technologique. Pourquoi ne pas essayer de faire certaines de ces activités pour vous assurer que tu gère bien ton temps devant l'écran !

<b>Lire un livre</b>	<b>Cuisiner en famille</b>	<b>Jouer à la Nintendo Switch</b>
<b>Jouer à Fortnite</b>	<b>Jouer au football</b>	<b>Essayer un nouveau passe-temps</b>
<b>Discuter avec vos amis en ligne</b>	<b>Jouer à un jeu de société</b>	<b>Écrire une histoire</b>
<b>Regarder des vidéos sur YouTube</b>	<b>Faire une vidéo avec TikTok</b>	<b>Ranger ta chambre</b>





# 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