

## La charte du bon usage des écrans de la classe de 5<sup>e</sup>1

Effets positifs des écrans	Effets négatifs de l'abus d'écran	Conseils donnés aux enfants	Conseils donnés aux parents
<p>Passer le temps quand on s'ennuie, s'amuser</p> <p>Apprendre des choses</p> <p>Travailler</p> <p>Acheter plus vite et moins cher</p> <p>Communiquer</p> <p>S'informer</p> <p>Se former au raisonnement, à la prise de décision.</p> <p>De nouveaux emplois sont créés</p>	<p>Manque de sommeil, somnolence</p> <p>Mauvais pour la vue</p> <p>Baisse des résultats scolaires</p> <p>Mauvaises rencontres sur les réseaux sociaux, personnes mal intentionnées</p> <p>Plus de vie privée</p> <p>Addiction</p> <p>Appauvrissement de la mémoire, difficultés de concentration</p> <p>Risque de se couper du monde</p>	<p>Être raisonnable sur la durée passée devant les écrans</p> <p>Se limiter</p> <p>Eviter avant de se coucher : lire plutôt !</p> <p>Ne pas en faire une priorité</p> <p>Faire attention aux personnes que l'on peut « rencontrer »</p>	<p>Ne pas laisser ses enfants devant les écrans avant le coucher</p> <p>Fixer des limites</p> <p>Surveiller</p> <p>S'intéresser à l'usage fait par ses enfants</p> <p>Faire confiance</p> <p>Donner l'exemple</p>