

Nom :

Prénom :

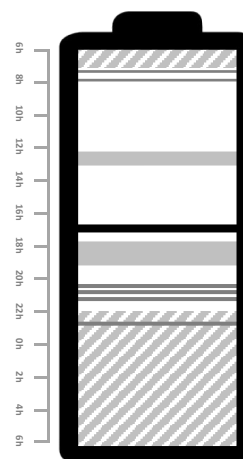
« LES ECRANS ET MOI »

DOCUMENT A REMPLIR PAR LE JEUNE

	Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?				
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?				
Quels jeux vidéo sur tablette ?				
sur console de jeux ?				
Quels réseaux sociaux ?				
Quels programmes TV ?				
Où les utilises-tu ?				
dans le salon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dans la chambre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dans la rue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
à table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
à l'école	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dans les transports	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avec qui ?				
seul(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
avec des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en réseau avec des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
en réseau avec d'autres personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran 0 = tu peux t'en passer sans problème 5 = c'est indispensable dans ta vie	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0

L'utilisation des écrans vide ta batterie !

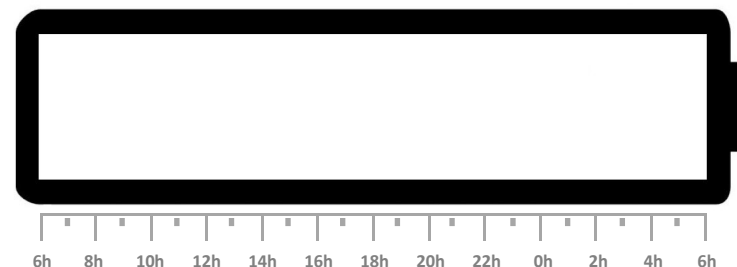
Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



Exemple, lundi dernier j'ai ...

- ♦ consulté 2x mon fil d'actualité le matin
- ♦ regardé des vidéos sur mon smartphone avec mes copains pendant la pause de midi
- ♦ joué quelques minutes sur la tablette en rentrant du collège
- ♦ regardé la TV jusqu'au repas du soir
- ♦ échangé par SMS avec mes amis dans la soirée Un peu tard je crois
- ♦ dormi de 22h à 7h

Un jour d'école en semaine



Un jour de week-end

