

Nom :

Prénom :

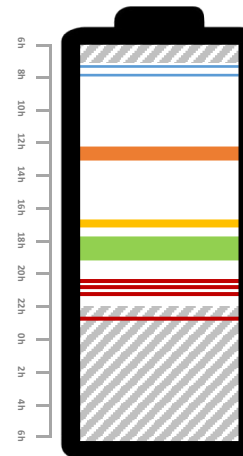
« LES ECRANS ET MOI »

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 !

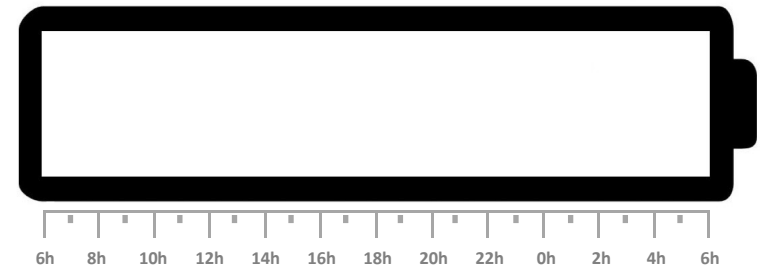
Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



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

