**Nom :**

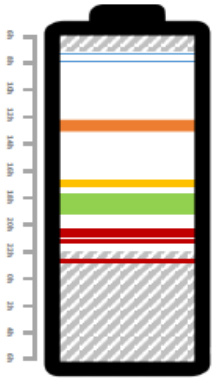
**Prénom :**

*Document à 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 ? | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?<br>*Quels jeux vidéo sur tablette ? sur console de jeux ? Quels réseaux sociaux ? Quels programmes TV ?* | | | | | |
| Où les utilises-tu ? | *dans le salon* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *dans la chambre* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *dans la rue* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *à table* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *à l'école* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *dans les transports* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Avec qui ? | *seul(e)* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *en famille* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *avec des amis* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *en réseau avec des amis* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | *en réseau avec d'autres personnes* | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran<br>*0 = tu peux t'en passer sans problème*<br>*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 !

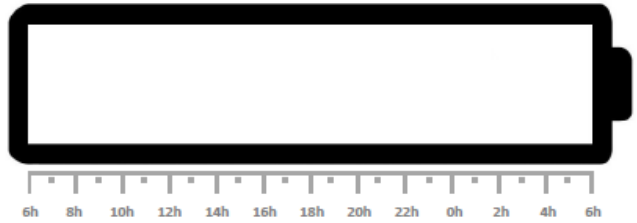
**Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée :**
**Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans**

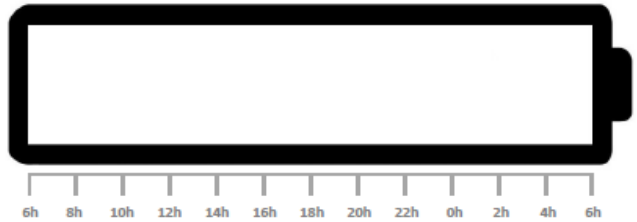


*Exemple, lundi dernier j'ai ...*

- *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**