

« Les écrans et moi »

PPA C ENR 13

Version : 2

Date d'application : 12/2025

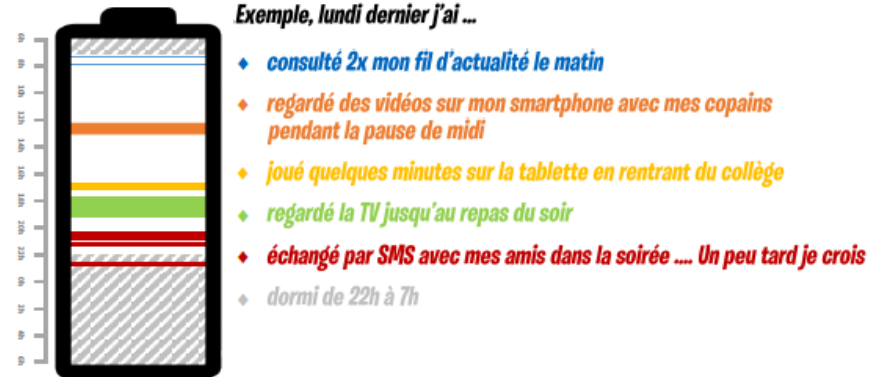
Page : 1/1

Etiquette patient

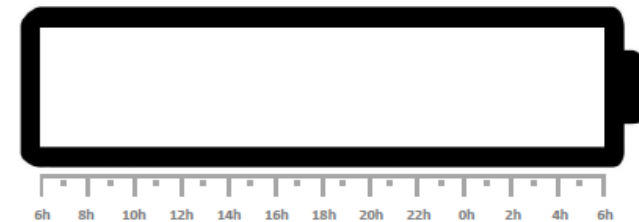
	Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console	
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?					
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?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

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



Un jour d'école ou de travail en semaine



Un jour de week-end

