

Recommandation temps
d'usage des écrans : **moins de
2h/jour**

Tenir compte des **PEGI**
avant d'acheter un jeu

**Avoir minimum 13 ans et
l'accord parental** pour avoir un
compte sur les réseaux sociaux

Le **3018** : numéro à
appeler en cas de
cyberharcèlement

La lumière bleue a des effets
néfastes sur la santé

Il est important de retenir les effets
positifs des écrans :

- Permet de **communiquer** avec son
entourage
- Facilite **l'accès aux informations**

Les Ecrans

