

NIVEAU 1

1. Quelle lumière, émise par un écran, retarde l'endormissement ?



A

La lumière jaune

B

La lumière bleue

NIVEAU 1

2. Comment s'appelle l'option qui permet aux parents de proposer un meilleur accompagnement sur les écrans ?



A

Le contrôle parental

B

La navigation privée

NIVEAU 1

3. Que signifie la règle des "4 Pas" concernant l'utilisation des écrans ?

A

Pas d'accompagnement / Pas de règles
Pas un jour sans les regarder / Pas d'interactions
avec ma famille

B

Pas le matin / Pas pendant les repas
Pas dans la chambre / Pas avant de se coucher

NIVEAU 1

4. Quelle situation est recommandée ?

A

Respecter les règles, utiliser les écrans pour apprendre et ne pas hésiter à parler avec personne de confiance en cas de doutes ou de problèmes

B

Utiliser les écrans trop longtemps, sans respecter les règles et ainsi affecter sa santé physique et mentale

NIVEAU 1

5. Quelles sont les personnes de confiance à qui s'adresser quand tu as besoin d'un conseil ou d'être écouté.e ?

A

Des personnes que tu n'as jamais vues en vrai mais avec qui tu as discuté grâce à Internet



B

Tes parents, ton/tes ami.e.s ou une personne de ton établissement scolaire



NIVEAU 1

6. Qu'est-ce qu'un.e citoyen.ne numérique ?



A

Une personne qui utilise le numérique de manière responsable

B

Un avatar dans un jeu de simulation



**ULTIME
QUESTION**



**ULTIME
QUESTION**



**ULTIME
QUESTION**



**ULTIME
QUESTION**



**ULTIME
QUESTION**



**ULTIME
QUESTION**