



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

Réponse : B – La lumière bleue

La lumière bleue, émise par les écrans (smartphones, ordinateurs, TV), perturbe l'endormissement en limitant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Cela peut retarder l'endormissement et réduire la qualité du sommeil. Pour limiter cet impact, il est recommandé de diminuer l'exposition aux écrans avant de dormir ou d'utiliser des filtres à lumière bleue.

Source : <https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/parentalite-numerique/conseils/pourquoi-les-ecrans-perturbent-le-sommeil-des-enfants> | <https://www.youtube.com/watch?v=A7hFoAAbtmM>

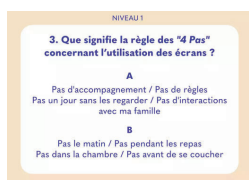


2. Comment s'appelle l'option qui permet aux parents de proposer un meilleur accompagnement sur les écrans ?

Réponse : A – Le contrôle parental

Le contrôle parental est un outil intéressant pour améliorer la protection de l'enfant lors de son utilisation des écrans. Encore faut-il bien le paramétrer et inclure les enfants dans sa mise en place afin de le rendre efficace. En effet, si le paramétrage n'est pas correctement effectué, le contrôle parental sera facile à contourner ou des contenus inappropriés pourraient être consultés par les enfants, alors qu'ils ne le souhaitent pas. Quant à l'inclusion des enfants dans la réflexion autour de la mise en place du contrôle parental, cela permettra d'apaiser leur relation avec leurs parents concernant l'usage de cet outil. De plus, si les parents font part de leurs craintes, expliquent qu'il n'y a pas de sujets tabous et qu'ils seront toujours disponible pour en discuter en cas de besoin, cet outil devrait être perçu par les enfants comme une protection plutôt qu'un contrôle.

Source : <https://jeprotectemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-outils-ecran/> | <https://e-enfance.org/informer/controle-parental/> | <https://www.youtube.com/watch?v=XQBJ8fqQyzc>

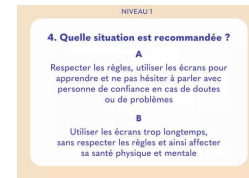


3. Que signifie la règle des "4 Pas" concernant l'utilisation des écrans ?

Réponse : B – Pas le matin / Pas pendant les repas / Pas dans la chambre / Pas avant de se coucher

La règle des « 4 Pas » a été proposée par Sabine Duflo, psychologue clinicienne, et propose quatre encadrement de l'utilisation des écrans en famille. Cette règle recommande : pas d'écran le matin, pas d'écran durant les repas, pas d'écran dans la chambre et pas d'écran avant de se coucher. Ces principes visent à limiter l'impact négatif des écrans sur la santé et le bien-être.

Source : <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>

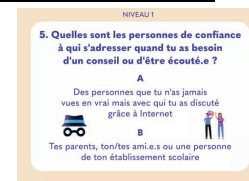


4. Quelle situation est recommandée ?

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

De manière générale l'utilisation des écrans en famille peut être source de tensions et peut causer des effets négatifs sur la santé physique et mentale en cas de surexposition. Il est conseillé aux parents et aux enfants d'échanger ensemble régulièrement sur l'utilisation des écrans. Il est important pour les parents d'expliquer les craintes qu'ils peuvent avoir pour leurs enfants afin que ces derniers comprennent que les règles fixées sont là pour les protéger et non les contrôler. Quant aux enfants, ils doivent savoir qu'ils peuvent être écoutés et compris s'ils ont besoin de parler d'une situation de cyberharcèlement ou s'ils ont consulté un contenu inapproprié. Afin d'avoir une utilisation des écrans raisonnable et raisonnée, l'utilisation d'une charte créée en famille est conseillée. Elle permettra de fixer les règles et les bonnes pratiques pour l'ensemble de la famille.

Source : <https://www.youtube.com/watch?v=Aa5et8mXLU8>

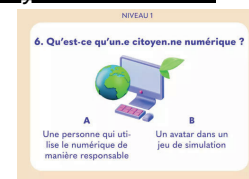


5. Quelles sont les personnes de confiance à qui s'adresser quand tu as besoin d'un conseil ou d'être écouté.e ?

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

En cas de problème ou de doute, l'important n'est pas de rester avec ses propres craintes ou interrogations au risque d'avoir des répercussions sur sa santé physique et mentale. Il faut alors pouvoir parler à un proche de confiance ou utiliser un dispositif d'écoute comme le 3018 en cas de cyberharcèlement.

Source : <https://e-enfance.org/informer/cyber-harcèlement/>



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

Réponse : A – Une personne qui utilise le numérique de manière responsable

La citoyenneté numérique désigne l'ensemble des comportements responsables et éthiques adoptés par une personne qui utilise un appareil numérique. Cela inclut la protection des données personnelles, le respect des autres en ligne, l'utilisation critique des informations, et la participation active à la vie numérique, tout en respectant les lois et les règles en vigueur.

Source : <https://www.arcom.fr/se-documenter/ressources-pedagogiques/education-et-citoyennete-numerique/kit-pedagogique-du-citoyen-numerique-retrouvez-toutes-les-ressources> | <https://www.clemi.fr/ressources/jeux-deduction-aux-medias-et-linformation/mediaspheres/citoyennete-numerique> | <https://www.youtube.com/watch?v=Ls-M3TMc4Tg> | <https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/deviens-un-super-heros-du-net/39>