

Surveille ton temps d'écran

Nous passons tous du temps en ligne, mais il est important de maintenir un équilibre entre notre utilisation de la technologie et le temps consacré à d'autres activités, comme lire un livre, sortir avec des amis ou bouger. Estime combien de temps tu consacres chaque jour aux activités en ligne suivantes et additionne-le pour obtenir une estimation de ton temps d'écran quotidien total. Ensuite, note le temps que tu consacres réellement à ces activités chaque jour pendant une semaine.

À la fin de la semaine, pose-toi les questions suivantes :

Quel était ton temps d'écran quotidien moyen?

À quel point ton estimation était-elle proche de ton temps d'écran quotidien réel?

Le résultat te surprend-il?

Pourquoi?

Penses-tu que tout temps d'écran a la même valeur?

Pourquoi ou pourquoi pas?

Activité sur le temps d'écran	Nombre estimé d'heures par jour	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Regarder la télévision ou des vidéos (services de diffusion en continu, YouTube, Instagram, TikTok ou autre contenu vidéo)						
Jouer à des jeux vidéo (sur une console, un système de jeu portatif, un téléphone, une tablette ou un ordinateur)						
Naviguer sur Internet, lire des articles ou des blogues, magasiner en ligne						
Envoyer des courriels						
Faire des travaux scolaires						
Parcourir les médias sociaux (Instagram, TikTok, Snapchat...)						
Créer du contenu (art numérique, vidéos, musique...)						
Communiquer avec des amis (par texto, clavardage de groupe, clavardage vidéo...)						
Autre _____						
Temps d'écran total par jour						