



512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Suis-je trop sur les écrans ACTION FIL ROUGE

ACTION

Nom de l'action

Suis-je trop sur les écrans ACTION FIL
ROUGE

Date de l'action

05/02/2025

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

48

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Voilà ma 3eme action fil rouge ou on parle des addictions aux écrans j'ai cibler des catégories U11 a 18, sondage réaliser en ligne anonyme. A la suite de cela j'ai réaliser un pourcentage afin de leurs montrer le pourcentage de personnes impacter par une trop grosse consommation des écrans 61% doit faire attention a sa consommation d'écrans 16% doit décrocher des écrans 23% a un bon équilibre écrans vie réel ensuite on a parler de l'affiche que je vous ai mise plus bas des différents point de etc;;; Questionnaire si dessous : 1²⁹ Combien de temps passes-tu en moyenne par jour sur les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, TV) ? a) Moins de 2 heures b) Entre 2 et 5 heures c) Plus de 5 heures 2²⁹ Tu te rends compte que tu as oublié ton téléphone à la maison. Quelle est ta réaction ? a) Pas grave, je m'en passe sans problème b) Ça m'embête un peu, mais je fais avec c) Panique totale, je retourne le chercher ! 3²⁹ Avant de dormir, regardes-tu un écran ? a) Non, jamais ou très rarement b) Parfois, mais pas longtemps c) Oui, systématiquement 4²⁹ Quand tu es avec des amis ou en famille, que fais-tu avec ton téléphone ? a) Je l'oublie presque complètement b) Je le consulte de temps en temps c) Je l'ai toujours à la main et je l'utilise souvent 5²⁹ Si tu as du temps libre, que préfères-tu faire ? a) Lire, faire du sport, sortir... autre chose que des écrans b) Un peu d'écran, un peu d'autres activités c) Scroller, regarder des vidéos ou jouer en ligne 6²⁹ As-tu déjà ressenti des douleurs aux yeux, des maux de tête ou des troubles du sommeil liés aux écrans ? a) Non, jamais b) Parfois, mais ce n'est pas trop gênant c) Oui, régulièrement Résultats Majorité de A : Bravo ! Tu as un bon équilibre entre les écrans et le reste de ta vie. Majorité de B : Attention, tu es souvent sur les écrans, mais ça reste modéré. Pense à faire des pauses ! Majorité de C : Oups ! Il est peut-être temps de décrocher un peu et de limiter ton temps d'écran. Essaie de te fixer des limites, si c'est trop dur pense a en parler c'est très important

Commentaire

Action réalisée par un volontaire en service civique LAMPSON MAEL

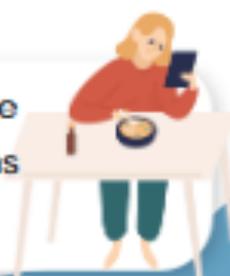
Photo(s)

LES ÉCRANS C'EST PAS MÉCHANT ET SI ON S'OCCUPAIT AUTREMENT!



Apprécie le temps
en te concentrant
sur tes objectifs.

A table on coupe
le pain, coupons
aussi les écrans



Passons du
temps
ensemble.

N'emmène pas ton
téléphone en classe tu
auras encore plus la
classe!



Profite de tes
amis et laisse
ton téléphone.

Découvre ton
environnement



Supprime les
applications inutile
à ton bien être .

Marre d'être des
zombies?
Lâchons nos
téléphones la nuit !



Les écrans c'est bien, en abuser ça craint !