

⑤ Déplier et replier dans le sens de la hauteur



Être sur les réseaux sociaux, ça s'apprend.
← Des groupes de discussion en famille ou en classe peuvent t'aider à préparer ta vie sur les réseaux sociaux et à adopter les bons réflexes.

COMMENT ?

⑥ Pousser à chaque extrémité pour ouvrir le centre



Sur Internet, protège-toi.
← Attention à tes données personnelles (nom, adresse...). Utilise un pseudo et mets tes comptes en mode privé pour protéger ta vie privée et ta réputation en ligne.

COMMENT ?

⑦ Plier toutes les pages et rabattre



Sur Internet, comme hors ligne, respecte les autres.
← Pour ne pas blesser les autres, parle leur avec respect. Pas d'insultes, pas de moqueries, même avec tes amis. La loi punit aussi les mauvais comportements sur Internet.

COMMENT ?

⑧ Le mini book est prêt



En cas de harcèlement, ta force c'est d'en parler à quelqu'un.
← Pense à un adulte en qui tu as confiance et essaie de lui parler. Il n'y a pas de honte. Si tu arrives à briser le silence du harcèlement, tu pourras te faire aider.

COMMENT ?

Pour mieux gérer l'identité numérique :

Pour mieux gérer ton temps d'écran :

Vie en ligne et vie hors ligne : trouve ton propre équilibre !

COMMENT ?

→ Quand tu es en ligne, pense à regarder l'heure et programme des alertes pour t'aider à te déconnecter. Garde aussi du temps pour d'autres activités avec tes amis et ta famille.



Pour bien dormir, coupe ton téléphone.

COMMENT ?

→ 1h avant de dormir, active le mode avion ou éteins ton téléphone : ton sommeil est précieux ! Savoir se déconnecter est essentiel pour bien grandir et être en bonne santé.



Pour prévenir le cyberharcèlement :

Bienvenue Les 6^e

Le mémo du collégien connecté

CONTACTS UTILES



Le programme national de sensibilisation au numérique pour les jeunes, leurs parents et enseignants.



L'Association e-Enfance / 3018 opère le 3018, numéro pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, ainsi que pour leurs témoins, les parents ou professionnels de l'enfance.



La plateforme de signalement et de retrait de contenus illicites en ligne, tiers de confiance des plateformes numériques et des autorités.



PLIAGE ET DÉCOUPE DE VOTRE MINI-BOOK

① Plier dans le sens de la hauteur puis déplier

② Retourner la feuille et plier dans le sens de la largeur

③ Plier encore une fois dans le sens de la largeur

④ Découper le long de la ligne noire jusqu'au centre