

## Ma vie numérique et mon bien-être – Élèves du palier élémentaire

### Questions (22)

1 – Diapositive : Vie numérique et bien-être – Élèves du palier élémentaire Les essentiels d'un cyberhéros – Les cyberhéros savent gérer leur identité et leur présence en ligne d'aujourd'hui tout en pensant à l'avenir – Vie privée et santé mentale

2 - Diapositive Le bien-être numérique vise à promouvoir de bonnes habitudes en matière d'utilisation de la technologie, essentielles pour maintenir un mode de vie sain. Reste actif, limite le temps quotidien d'écran, dors suffisamment, tisse des relations saines, échange tes impressions sur les activités en ligne

**3 - Jeu-questionnaire** Combien d'heures par jour devrais-tu passer sur ton appareil (en dehors des activités scolaires)?

24 heures sur 24

5 minutes maximum

Jusqu'à ce que je m'endorme dans le fauteuil

Pas plus de 2 heures

4 – Diapositive : 2 heures par jour N'oublie pas de sortir et de respirer l'air frais. Reste actif – Les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans doivent consacrer une heure par jour à une activité physique modérée à intense.

5 – Diapositive : Ordonnance La nature – Il est communément admis que la nature a des effets bénéfiques pour la santé et permet d'améliorer de manière globale la santé mentale, l'estime de soi, la capacité à gérer le stress et la résilience.

**6 –Jeu-questionnaire** Comment réussir à se déconnecter?

Je ne peux pas me déconnecter

Je dois trouver une autre prise électrique

Je peux me promener, observer les nuages ou écouter les sons de la nature

Je peux regarder les films Matrix

7 – Diapositive : Veille à te tenir bien à l'écart de tes appareils. Va te promener dans un parc ou dans une forêt, allonge-toi dans l'herbe pour regarder les nuages passer ou écouter les bruits de la nature

8 - Diapositive : Surmonte la peur de rater quelque chose (syndrome FOMO) l'anxiété de ne pas savoir ce que font tes amis et l'impression de ne pas pouvoir t'amuser avec eux. Concentre-toi sur des relations amicales solides et constructives, les interactions en personne et les expériences réelles en dehors des médias sociaux

**9 – Jeu-questionnaire** La peur de rater quelque chose (syndrome FOMO) et la peur d'être hors ligne (FOBO) peuvent augmenter ou améliorer :

La qualité de tes devoirs

Ton niveau d'adrénaline

Ton anxiété / angoisse

Tes résultats

10 – Diapositive : Les syndromes FOMO/FOBO peuvent provoquer de l'anxiété et de l'angoisse. Sache que ta valeur personnelle ne dépend pas du nombre de mentions « j'aime » que tu obtiens en ligne. Ce n'est pas parce que les autres en obtiennent plus que toi qu'ils sont plus intéressants.

11 – Diapositive : Cyberintimidation Intimidation en ligne visant à troubler, blesser ou humilier une personne. Elle peut être très nocive et avoir des conséquences durables.

**12 – Jeu-questionnaire** Quel est l'exemple de cyberintimidation (choisis toutes les réponses qui conviennent) Envoyer des courriels, des textos ou des messages instantanés déplaisants ou menaçants

Propager des ragots, des rumeurs ou des mensonges blessants

Révéler des renseignements considérés comme privés ou sensibles sans le consentement de la personne concernée

13 – Diapositive : La cyberintimidation peut susciter un sentiment de solitude, de tristesse, de peur, de frustration ou de colère

Sensation de mal-être et de malaise dans la relation avec tes amis et dans la vie

Volonté d'éviter l'école, les activités ou tout endroit où les personnes pourraient te reconnaître

14 – Diapositive : Protège ta réputation. Sur Internet, rien n'est temporaire

Il est important de s'en souvenir lorsque l'on discute et que l'on publie des messages en ligne.

Ne publie jamais de photos inappropriées ou personnelles

Si quelque chose te tracasse, déconnecte-toi et réfléchis à la façon dont tu veux aborder le problème

**15 – Jeu-questionnaire** Comment protéger ta réputation en ligne sur les médias sociaux?

En publiant du contenu humoristique et divertissant

En discutant avec d'autres personnes

En réfléchissant avant de publier du contenu et en évitant les contenus inappropriés ou offensants

En changeant fréquemment la photo de profil et le nom d'utilisateur

16 – Diapositive : Empreinte numérique. Une empreinte numérique est une trace de données laissée par tes activités en ligne, y compris les messages, les requêtes et les interactions.

**17 – Jeu-questionnaire** Qu'est-ce qu'une empreinte numérique?

La marque que l'on fait avec son pied dans le sable numérique

Les traces laissées par des animaux dans un jeu vidéo

Tes activités et tes partages en ligne que d'autres personnes peuvent voir

Un nouveau type de chaussures de sport

18 – Diapositive : Attention à tes activités et partages en ligne que tu fais en privé. Ces données pourraient être communiquées à d'autres utilisateurs par des personnes en qui tu as confiance

19 – Diapositive : Les contenus (images, vidéos, messages) peuvent rester sur Internet éternellement. Il est important d'éviter un partage excessif

Ne publie pas trop de renseignements personnels

Respecte les autres

**20 – Jeu-questionnaire** Comment garder une empreinte numérique qui donne de nous une image agréable et sympathique?

En affichant de nombreuses grimaces

En ne partageant que des choses gentilles et sûres

En préparant un gâteau pour Internet

En racontant une blague sur Internet

21 – Diapositive Chers enfants, pour réduire votre empreinte numérique, soyez prudents en ligne. Communiquez moins de renseignements personnels, utilisez des mots de passe efficaces et limitez le partage sur les réseaux sociaux.

22 – Diapositive : Le partage ne rime pas toujours avec bienveillance dans le cyberspace. Si tu as besoin d'aide, dis-le. Il existe des programmes d'aide. Le service national Jeunesse, J'écoute est accessible par téléphone au 1 800 668-6868. Tu peux consulter leur site Web : [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)