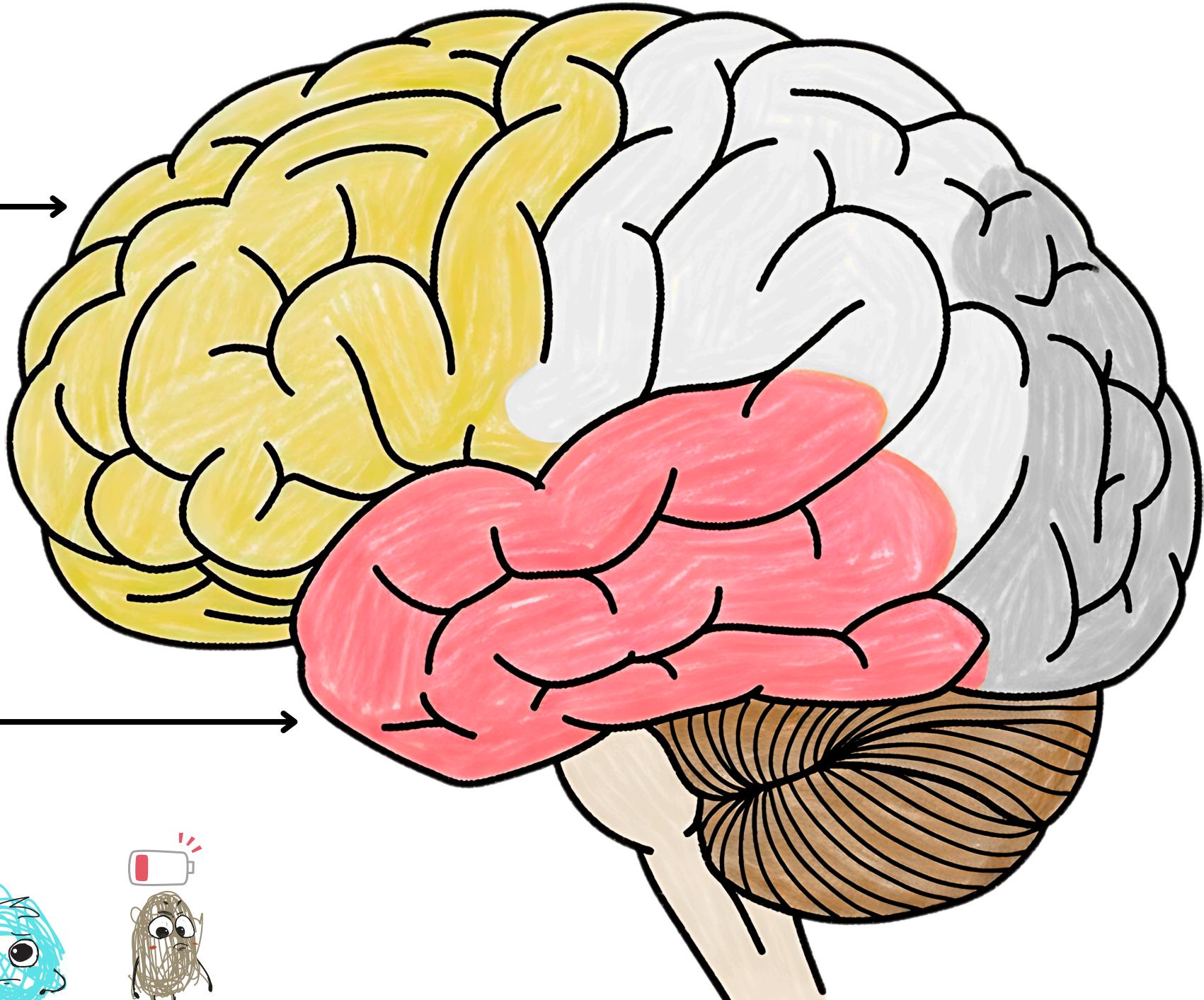
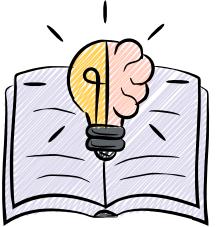


# Les écrans et mon cerveau

**Cerveau qui .....**

Je **pense**, je me **concentre**,  
j'**apprends**



**Cerveau des .....**

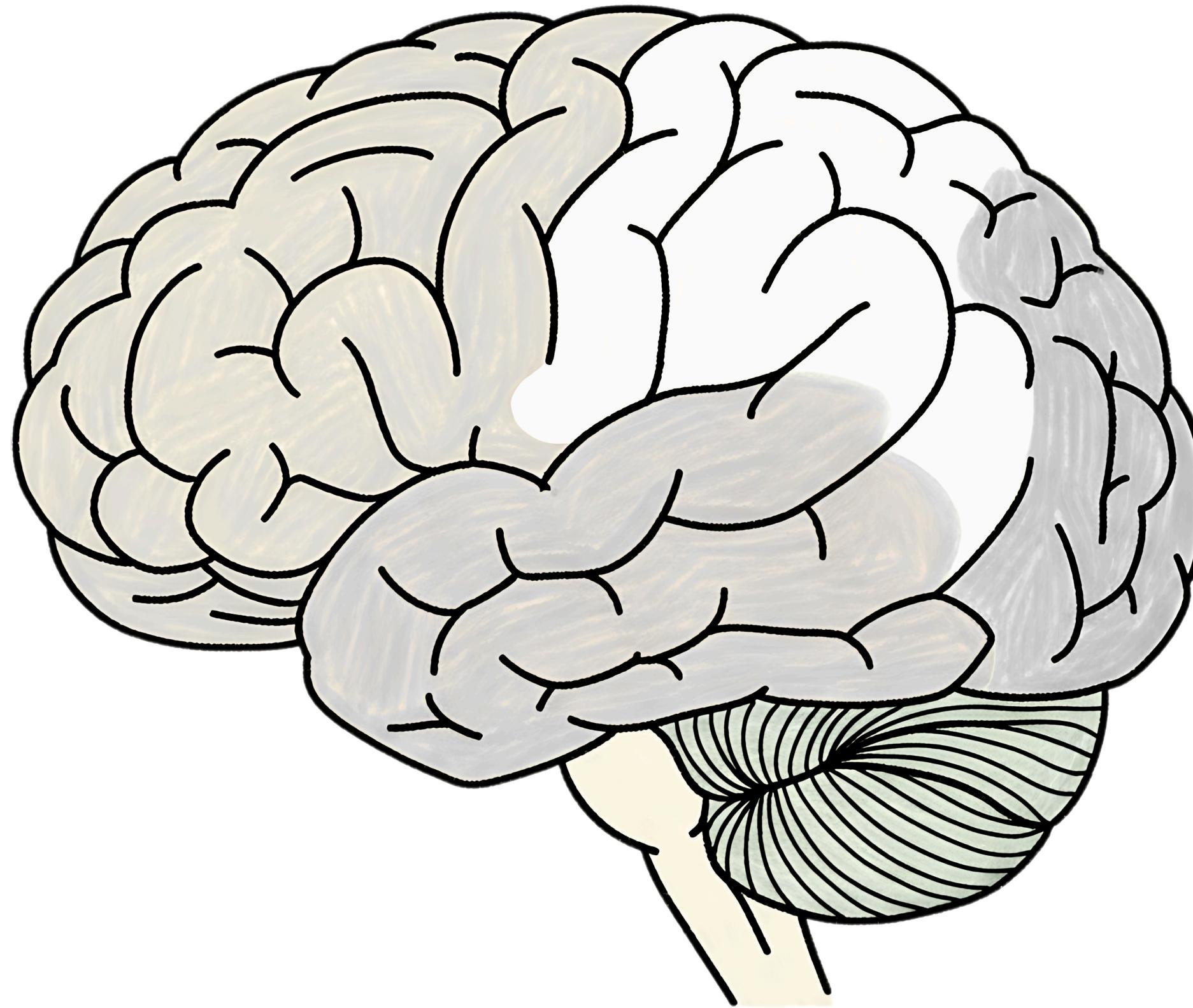
Je me **sens**...



Quand mes émotions sont trop fortes, apprendre devient plus difficile.

Quand je comprends ....., .....

# Mon cerveau à colorier



Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

# Les écrans, méchants ?

Les écrans ne sont pas interdits ni mauvais. Tout dépend de comment, combien et quand on les utilise.

## Les écrans peuvent aider quand...

- ✓ on apprend quelque chose
- ✓ on regarde avec un adulte
- ✓ on échange après
- ✓ on se détend un peu
- ✓ c'est un moment choisi

## Les écrans prennent trop de place quand...

- ✗ on ne peut plus s'arrêter
- ✗ on s'énerve quand ça s'arrête
- ✗ on ne joue plus
- ✗ on ne parle plus
- ✗ on dort moins bien.

Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.