

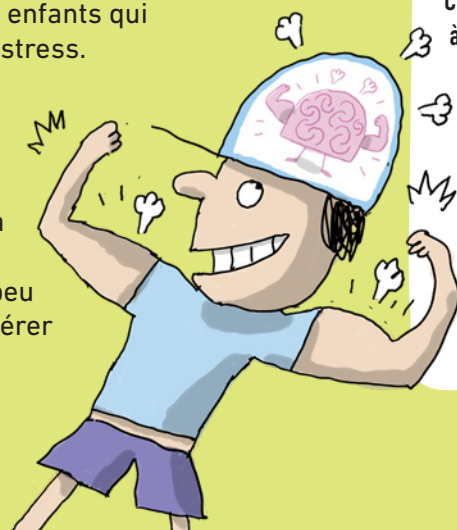
Pour être en bonne santé

Sais-tu que les jeunes de 9 à 12 ans passent environ 9 heures par semaine devant un écran ? Pendant ce temps, difficile de faire du sport. Pourtant, l'activité physique est essentielle pour la santé. Les enfants manquent aussi de plus en plus de sommeil. Selon les scientifiques, **limiter les écrans pourrait les aider à bouger et dormir davantage.**



Pour être bien dans ta tête

Pas facile de te sentir bien si tu vois des images violentes ou si tu reçois des messages méchants. **Internet et certains réseaux sociaux augmenteraient l'anxiété** chez les enfants qui souffrent déjà de stress. Les scientifiques conseillent donc de n'autoriser les portables avec Internet qu'à partir de 13 ans, quand on est un peu plus capable de gérer les risques.



Pourquoi tu devrais moins regarder les écrans ?

Des scientifiques viennent de remettre au président de la République un texte avec des conseils pour éviter les effets négatifs des écrans sur les enfants. Télévisions, téléphones, tablettes, consoles, ordinateurs... sont concernés.

POURQUOI CE TEXTE DES SCIENTIFIQUES ?

Comme toi, les enfants d'aujourd'hui sont parmi les premiers à grandir avec Internet. Et on se rend compte que regarder souvent les écrans peut être mauvais. Alors, des scientifiques ont donné des conseils pour protéger les enfants. Maintenant, le président de la République va décider quoi faire de ces conseils.



Pour apprendre à penser par toi-même

Tu peux voir plein de mensonges sur Internet ! Et quand on est jeune, on croit plus facilement ce que nous disent les autres. Alors, les scientifiques proposent de n'autoriser l'accès qu'à des réseaux sociaux adaptés aux jeunes, comme Mastodon, et seulement à partir de 15 ans. C'est un âge où l'on est moins influençable et où on peut mieux se faire son propre avis.



Pour être plus libre



Sur les réseaux sociaux, tout est étudié pour te donner envie d'y rester : des images défilent, des vidéos se lancent toutes seules, des récompenses sous forme de « j'aime » te font plaisir... **On ne s'en rend pas compte, mais notre attention est captée.** Le rapport prévoit de lutter contre ces services qui nous rendent accros.