

BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE



Comprendre les effets du temps passé devant un écran

Un temps d'écran excessif peut entraîner une fatigue oculaire, des troubles du sommeil et une augmentation de l'anxiété. Être conscient de ces effets nous aide à faire des choix éclairés quant à l'utilisation de nos appareils.

Fixer des limites

Fixez des horaires précis d'utilisation des appareils et respectez-les. Cela permet d'éviter la surcharge numérique et de garantir un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, tant pour les enseignants que pour les élèves.



Encourager l'engagement conscient

- Promouvoir l'autoréflexion sur l'utilisation de la technologie.
- Encouragez les pauses et les activités hors ligne pour vous ressourcer.

La pleine conscience favorise une relation plus saine avec la technologie et soutient le bien-être mental.

Favoriser des conversations ouvertes

- Créez un espace sûr pour discuter des habitudes et des défis numériques.
- Encouragez les jeunes à partager leurs expériences et leurs stratégies, favorisant ainsi une communauté solidaire axée sur le bien-être.



Pour plus de ressources de formation, visitez
digi-aware-elearninghub.com