Les écrans et la santé au CE2

À retenir

Trop d'écrans gêne le **sommeil**, le **mouvement** et la **concentration**. Pas d'écran le soir avant de dormir.

Exercices : coche la bonne réponse

1. Regarder un écran juste avant de dormir…

☐ aide à s'endormir ☐ retarde l'endormissement

2. Une bonne habitude est…

☐ pas d'écran à table ☐ la tablette au lit

3. Rester longtemps devant un écran, c'est moins de temps pour…

☐ bouger ☐ dormir mieux

4. Si je vois quelque chose qui me choque en ligne, je…

☐ en parle à un adulte ☐ le garde pour moi

Corrigé · **1.** retarde l'endormissement · **2.** pas d'écran à table · **3.** bouger · **4.** en parle à un adulte