

Bienvenue au Collège : Guide pour une Vie Numérique Épanouie

L'entrée en 6e est un tournant majeur avec la généralisation du smartphone et l'accès aux réseaux sociaux. Pour réussir cette "(r)évolution", il est crucial de comprendre les mécanismes du numérique afin de protéger sa santé, ses données et sa réputation.

Équilibre et Bien-être Numérique



Trouver le bon équilibre entre vie en ligne et hors ligne.
Partagez des activités numériques avec vos proches, mais sachez vous déconnecter pour profiter du présent.



Préserver son sommeil pour rester en forme.
Coupez les notifications ou activez le mode avion le soir pour garantir une nuit réparatrice.

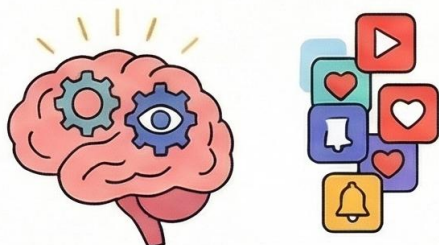
Identité Numérique et Sécurité



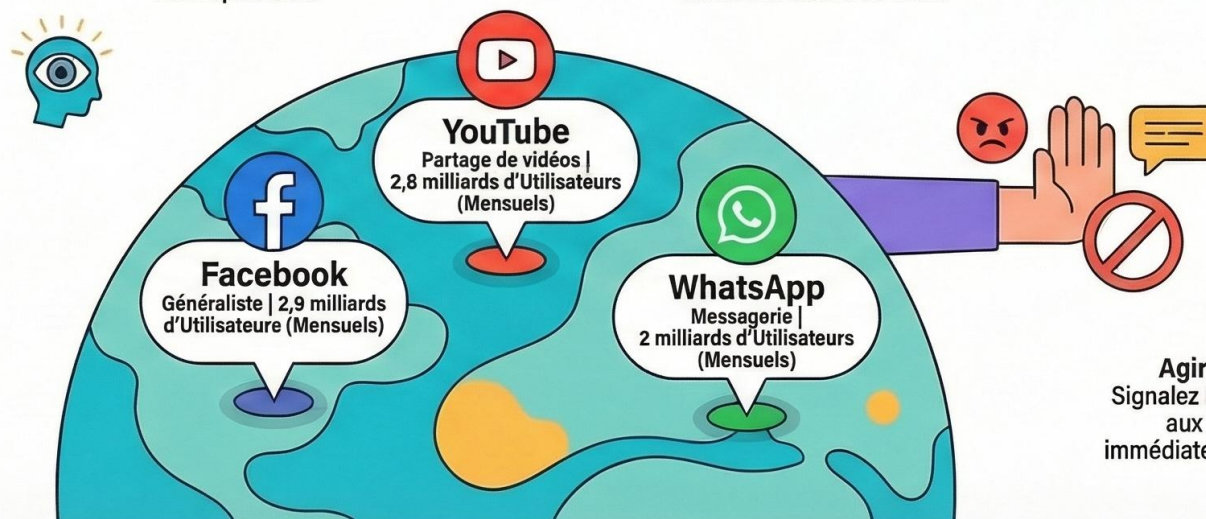
Maîtriser son identité et son e-réputation.
Votre identité numérique est composée de ce que vous publiez et de ce que les autres disent de vous.



Protéger ses données personnelles (RGPD).
Paramétrez votre profil en mode "privé" et apprenez à refuser les cookies publicitaires.



Comprendre l'économie de l'attention
Apprenez à identifier les mécanismes qui vous poussent à rester toujours plus longtemps devant l'écran.



Agir face à la cyberviolence
Signalez les commentaires inappropriés aux modérateurs et parlez-en immédiatement à un adulte de confiance.