Bienvenue à la Cyber Académie de Trend Micro, l'endroit idéal pour acquérir les compétences dont tu as besoin pour assurer la sécurité d'Internet et le plaisir qui y est lié.

GUIDE DE CONVERSATION : TEMPS EN LIGNE

Questions et réponses utiles pour vous guider dans la conversation avec les enfants.

1. **Qu'est-ce que tu aimes faire en ligne et pourquoi?**
   Faites parler les enfants de leurs activités en ligne.

2. **Quelles sont les choses intéressantes que tu as apprises en étant en ligne?**
   Proposez quelques exemples ci-dessous pour les faire réfléchir. Il est important de passer du temps avec ses amis et de s'amuser en ligne. L'acquisition de nouvelles compétences est un autre moyen de tirer le meilleur parti du temps passé en ligne.
   - **Compétences musicales ou sportives** (piano/guitare/violon) ou natation/football/basket (les tutoriels vidéo sont très utiles).
   - Apprendre à coder, à créer des sites web, à monter des vidéos, à réparer des ordinateurs/appareils. (**Compétences numériques**)
   - **Participer à des concours en ligne** pour mettre en valeur ses compétences, un bon moyen de faire reconnaître ses talents. (art/écriture/vidéo/codage). Parle toujours d'abord à un parent ou à un tuteur avant de participer à un concours en ligne. Il est important que tu aies leur permission, leur aide et leur soutien.
   - La **recherche** est une autre compétence utile; elle t'aide à faire tes devoirs et à répondre aux questions que tu te poses sur des sujets qui t'intriguent. (Comment savoir à quoi se fier en ligne ? – Consulte l'épisode de la Cyber Académie sur les compétences médiatiques)
   - **Jeux vidéo**: certains des plus grands chirurgiens du monde sont des joueurs invétérés. (Les jeux vidéo peuvent améliorer ta dextérité manuelle, aiguiser ton temps de réaction, t'entraîner à te concentrer sur des tâches spécifiques, améliorer la coordination œil-main, la résolution de problèmes et le travail d'équipe).

3. **As-tu déjà été en ligne pendant une longue période et réalisé que tu pouvais devenir grincheux et de mauvaise humeur avec ta famille ou tes amis? Pourquoi cela se produit-il?**
   Ton corps a besoin de bouger et de s'étirer. Cette sensation de fatigue, d'humeur maussade, de mauvaise humeur et de manque d'énergie est la façon dont ton corps réagit – pour te le faire savoir.

4. **Comment stimuler ton humeur et ton énergie lorsque tu te sens triste?**
   - En faisant des pauses régulières avec ton appareil.
     - Une activité physique stimule ton humeur et ton énergie ; tout ce qui fait battre ton cœur plus vite.
     - Se reposer, dormir un peu peut t'aider à te sentir beaucoup mieux.

5. **Quelle est la meilleure façon de faire ses devoirs?**
   - Concentre-toi sur une chose à la fois.
     - Fais tes devoirs dans un endroit calme.
     - Eteins tes appareils et la musique avec des paroles ou utilise la fonction « Ne pas déranger » de ton appareil. Cela permet d'arrêter les notifications et les messages qui peuvent te distraire.

6. **Un endroit calme et sans distraction peut t'aider à faire tes devoirs mieux et plus rapidement. Pourquoi?**
   - Un endroit calme peut t'aider à mieux te concentrer.
   - En te débarrassant des distractions, tu peux te concentrer et mieux mémoriser ce que tu apprends.

7. **Que se passe-t-il pour ton corps et ton esprit si tu as utilisé un appareil juste avant de te coucher?**
   - Ton corps et ton esprit luttent pour se calmer et se préparer au sommeil. L'utilisation d'un appareil te maintient éveillé.
   - La lumière bleue d'un appareil peut ralentir la libération de l'hormone du sommeil dans ton cerveau; cette hormone du sommeil indique à ton corps qu'il doit commencer à se calmer et à se préparer au sommeil chaque nuit. C'est pourquoi il est important de demander à un adulte de t'aider à régler le filtre de lumière bleue sur ton appareil (pour info, l'hormone du sommeil s'appelle la mélatonine).

8. **Si tu as très peu dormi la veille, comment te sens-tu le lendemain?**
   - Grincheux, fatigué, sans énergie, de mauvaise humeur, envie de manger beaucoup de sucre pour avoir de l'énergie.
   - Tu peux rencontrer des difficultés à te concentrer, à apprendre et à te souvenir des choses.
   - Lorsque ton corps et ton esprit n'ont pas eu assez de temps de sommeil pour se recharger, grandir et se développer, les soucis peuvent même sembler bien pires.

9. **Quelles sont les choses que tu peux faire ce soir et qui te permettront de réussir demain?**
   - Évite les appareils une heure avant de te coucher.
   - Garde tous les appareils en dehors de ta chambre à coucher pendant la nuit.
   - Demande à un adulte de t'aider à filtrer la lumière bleue de ton appareil (dans les paramètres) et d'activer la fonction « Ne pas déranger ».

10. **Cite des moyens efficaces qui t'aideront à tirer le meilleur parti de ton temps en ligne.**
    - Faire des pauses régulières.
    - Se concentrer sur une seule chose à la fois.
    - Éviter tout appareil une heure avant le coucher.
    - Garder les appareils en dehors de la chambre à coucher pendant la nuit.
    - Essayer de nouvelles choses, découvrir et apprendre de nouvelles compétences.
    - Aller en ligne dans un but précis et pour une durée déterminée que tu respectes.