

Trouve ton équilibre

La technologie est un bon moyen pour apprendre, créer et t'amuser.

Trouve un équilibre entre le temps d'écran et les activités en plein air, les activités physiques, le temps passer en famille et avec tes camarades, de saines habitudes de sommeil, et les loisirs que tu aimes.

Pour en apprendre davantage, obtenir de l'aide et accéder à des ressources :



www.CyberSensibilisationM12ON.ca

Financé par :

FAMILLES dans le numérique Des habitudes numériques saines

ECNO
L'autorité en technologie des
conseils scolaires de l'Ontario

Ontario 