

## 2. Cyber-ados

Portable, web, jeux en ligne... comment s'en servir sans exagérer ? Un sondage sur les ados et préados français révèle que 55% des 11-13 ans auraient une page Facebook et 47% posséderaient un téléphone portable... En ce qui concerne les 13-17 ans, 75% déclarent avoir une page Facebook et passer environ 3 heures par jour à des occupations numériques... Les risques ne manquent pas !

### Internet, mode d'emploi

Voilà des conseils que l'équipe du Projet national français « Internet sans crainte » offre aux jeunes pour les aider à bien se débrouiller sur la Toile. Ce projet est soutenu depuis 2005 par la Commission Européenne.

1. Choisis des mots de passe composés de minuscules+majuscules+signes et change-les régulièrement.
2. Ne te limite pas à quelques sites connus : explore le web et sélectionne des sites de qualité qui correspondent à tes intérêts.
3. Vérifie toujours l'information que tu trouves sur le site, en croisant les sources, choisissant des auteurs sérieux, regardant la date de publication.
4. Reste prudent ! Ne donne pas d'informations personnelles sur les blogs, sites, ni sur Facebook.
5. Sur les réseaux sociaux (Facebook, Myspace, etc) choisis bien tes amis !
6. Respecte le droit à l'image : pas de photos sans l'autorisation des personnes.
7. Réfléchis avant de publier quelque chose : ce que tu mets en ligne aujourd'hui peut potentiellement circuler dans le monde entier et rester sur Internet des années.
8. Si tu tombes sur des pages ou des images choquantes ou illégales (haine raciale, discrimination, pédopornographie) parles-en rapidement à des adultes.
9. Si jamais tu es harcelé (c'est-à-dire tourmenté, agressé) sur le web parles-en à des adultes.
10. Si tu joues en ligne, reste maître du jeu : gère bien ton temps et tes contacts. Et puis, si tu télécharges, fais-le légalement.

Adapté de <http://www.internetsanscrainte.fr/espace-jeunes/conseils>



#### En ligne

Tu trouveras d'autres conseils pour une utilisation correcte des réseaux sociaux dans le site de la Clitt.



### 1. Vrai ou faux ? Coche la bonne réponse.

- a. Ce document est adressé aux jeunes cybernautes.
- b. Il est important d'utiliser toujours le même mot de passe.
- c. Parmi les conseils il y en a un qui encourage l'exploration du Web.
- d. Les informations contenues dans le web correspondent toujours à vérité.
- e. On déconseille de donner des infos personnelles.
- f. Chacun peut publier tout ce qu'il veut sans demander aucune autorisation.
- g. Si on ne cherche pas de sites spécifiques, on ne court pas de risques.
- h. On conseille de ne pas faire des jeux en ligne.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. Réponds aux questions suivantes.

- a. Est-ce que tu as un ordinateur avec connexion Internet à la maison ?  
Dans quelle pièce ?  
.....
- b. Combien de temps passes-tu sur Internet ?  
.....
- c. Pourquoi utilises-tu Internet ?  
.....
- d. Parles-tu avec des adultes (parents, profs) de ce que tu vois ou lis dans le Net ?  
.....
- e. Quels sont les 3 conseils qui te semblent les plus importants ? Pourquoi ?  
.....



#### Connectez-vous

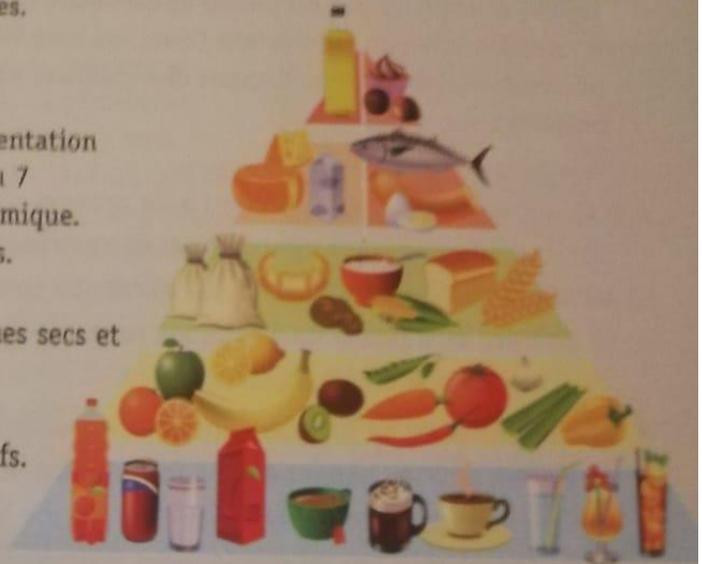
Vous désirez rejoindre les presque 5000 jeunes internautes qui en 2011 ont répondu aux sondages proposés par l'équipe d'« Internet sans crainte » ? Il vous suffit de taper <http://www.internetsanscrainte.fr/espace-jeunes/internet-et-vous#enquete> !

## La pyramide alimentaire

Bien manger c'est important. Tu sais ce que c'est que la pyramide alimentaire ? Elle permet de visualiser les différentes familles d'aliments et de montrer les proportions relatives de chacune d'entre elles.

Les aliments qui constituent l'alimentation de l'homme peuvent être classés en 7 groupes selon leur composition chimique.

1. L'eau, les liquides et les boissons.
2. Les fruits et les légumes frais.
3. Les pains, les céréales, les légumes secs et les féculents.
4. Le lait et les produits laitiers.
5. Les viandes, les poissons, les œufs.
6. Les matières grasses.
7. Les produits sucrés.



### Associe chaque groupe à sa présentation.

- a. Ces aliments frais sont riches en eaux, en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines et en fibres alimentaires. En raison de leurs qualités nutritionnelles ils doivent être présents à chaque repas (5 par jour).  
.....
- b. Dans ce groupe on classe les huiles, le beurre, les margarines etc. Ce sont des aliments riches en énergie qui fournissent les lipides et d'autres composants essentiels pour le bon fonctionnement du système nerveux et des cellules. Mais ils doivent être consommés avec modération car un excès de leur présence dans le sang cause des maladies cardio-vasculaires.  
.....
- c. Ces aliments se trouvent à la pointe de la pyramide : on les mange pour le plaisir. Ce groupe comprend les boissons sucrées, les bonbons, le chocolat, etc. Ils fournissent de l'énergie rapide à l'organisme. Ils sont très riches en calories, à consommer avec modération.  
.....

d. Ce groupe comprend tous les produits laitiers, qui apportent des protéines essentielles, des graisses animales, du calcium, du phosphore. Ils doivent être présents dans l'alimentation de chaque jour, surtout pour les enfants et ados en pleine croissance et les personnes âgées.

.....

e. Ce groupe est à la base de la pyramide. Notre corps est constitué de plus de 60% d'eau. Il faut en boire plusieurs fois par jour, au moins 1 litre et demi, mais même plus en raison du climat et de l'activité physique. Toutes les boissons apportent l'eau, les ions minéraux et les oligo-éléments nécessaires au fonctionnement des cellules. Mais il ne faut pas boire trop de boissons sucrées.

.....

f. Les aliments qui appartiennent à ce groupe sont riches en sucres lents qui ont une bonne valeur énergétique et contribuent aussi aux apports en fibres alimentaires, en vitamines B, en minéraux (potassium et calcium). Ils doivent être présents à tous les repas.

.....

g. Les aliments de ce groupe sont principalement riches en protéines animales et en acides aminés essentiels. Ils fournissent aussi du fer essentiel à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire. Il ne faut pas en consommer trop car ils contiennent aussi des graisses qui peuvent augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires (4-5 par semaine).

.....

## 2. Réponds aux questions.

- Quels sont les aliments figurant à la base de la pyramide ? Pourquoi ?  
.....
- Pourquoi les fruits et légumes frais sont-ils importants dans l'alimentation de tous les jours ?  
.....
- Pourquoi est-il important de boire au moins 1 litre et demi d'eau ?  
.....
- Pourquoi les ados doivent consommer beaucoup de produits laitiers ?  
.....
- Quels sont les risques d'une alimentation trop riche en graisses ?  
.....