# PUBLICATIONS POUR MÉDIAS SOCIAUX

Les images peuvent être téléchargées à partir de la [page Web](https://www.wechu.org/cnc/downloads) du Défi Connecté pas contrôlé.

|  |  |
| --- | --- |
| **Contenu ciblant les élèves** |  |
| Sais-tu que la technologie numérique peut nuire à ta santé mentale? 🤔 Trop de temps d’écran peut entraîner l’anxiété, la dépression et une faible estime de soi. Parlons-en! Que fais-tu pour équilibrer ton utilisation de la technologie? Tu trouveras d’autres faits sur la technologie numérique à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads). | A child sitting at a table with a computer  AI-generated content may be incorrect. |
| 🚨 Technologie numérique et risque pour la santé mentale! 🚨 Savais-tu que le stress et l’anxiété peuvent augmenter avec le nombre d’heures passées devant les écrans? Il est le temps de reprendre le contrôle de ton temps d’écran.  N’oublie pas que l’équilibre est la clé! Quelles sont tes façons préférées de te débrancher? Tu trouveras d’autres idées à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads). | A person holding a phone  AI-generated content may be incorrect. |
| 🌙💤 Les écrans grugent-ils ton temps de sommeil? 😱 Beaucoup d’ados passent plus de 5 heures par jour devant les écrans! C’est trop! L’équilibre est la clé! 🗝️ 8 à 10 heures de sommeil et 60 minutes d’activité physique amusante, voilà ce qu’il faut viser chaque jour. N’oublie pas qu’une bonne nuit de sommeil t’aidera à briller le lendemain! ✨💪 Faisons des choix plus sains ensemble! Quelle est ta façon préférée d'être actif? Laisse-nous un commentaire! ⬇️  Va à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads) pour obtenir d’autres conseils! | A person sleeping on a bed  AI-generated content may be incorrect. |
| Tu as le moral bas après avoir navigué sur les médias sociaux? 😞 📱💕 Les médias sociaux ont des aspects à la fois positifs et négatifs! Ils nous aident à échanger avec les autres, surtout si on se sent seul, mais favorisent aussi la comparaison sociale et la cyberintimidation. 😔 Choisissons d’être gentils et de nous soutenir mutuellement! Vers qui te tournes-tu pour obtenir du soutien? « Tague » cette personne plus loin! 👇✨  Trouve plus de soutien à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads). | A couple of men sitting on a bench looking at a tablet  AI-generated content may be incorrect. |
| Passes-tu trop de temps devant les écrans? Tu n’es pas seul!  Il est le temps de reprendre le contrôle! Voici des conseils pour t’aider à trouver l’équilibre entre ton temps d’écran et tes autres activités :  1️⃣ Établis des périodes et des espaces sans écrans. 📱  2️⃣ Fixe une période définie pour jouer à des jeux vidéo. 🎮  3️⃣ Éteins les écrans 1 heure avant le coucher. 💤  Utilise les médias numériques sainement et sois un bon citoyen numérique. Comment gères-tu ton temps d’écran? Partage tes trucs! 👇💬  Tu trouveras des ressources à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads). | A child and child sitting back to back  AI-generated content may be incorrect. |

Les messages suivants seront publiés sur les comptes de WECHU (en anglais) aux dates indiquées. Les écoles sont encouragées à partager ou à afficher les messages.

|  |  |
| --- | --- |
| **Promotion du Défi** | **Date d’affichage** |
| 📣 Hé, les jeunes de Windsor-Essex! Préparez-vous pour le Défi Connecté pas contrôlé. Le défi se déroule du 14 avril au 12 mai. Plus d’info à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads).  #DéfiConnectéPasContrôlé | 12 avril |
| 🚨 **Invitation à tous les élèves de la 6e à la 12e année!** 🚨  Le numérique est partout, mais quels sont ses effets sur ta vie? Participe au #DéfiConnectéPasContrôlé, un concours de création de messages vidéo d’intérêt public! 🎥  📱 Crée une vidéo de 30 secondes qui comprend un fait et un appel à l’action.  🏆 Il y a des prix pour les meilleures vidéos et les écoles affichant les taux de participation les plus élevés!  📅 Période de soumission : du 14 avril au 12 mai 2025.  Prends le contrôle de ton temps d’écran et fais la promotion d’habitudes numériques saines!  📍 **Va à** [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads) pour en savoir plus et soumettre ta vidéo. | 14 avril |
| 🎬 **C’est le temps de passer à l’action!** 🎬  Pense au temps que tu passes devant les écrans chaque jour...📱💻 Est-ce bon ou mauvais pour ton bien-être mental? C’est le moment d’informer les gens et de changer les choses!  Participe au **Défi** **Connecté pas contrôlé** en créant un message vidéo d’intérêt public **de 30 secondes** qui fait la promotion d’habitudes numériques saines. Tu peux avoir une grande influence! 💡  🏆 Il y a des prix fantastiques pour les meilleurs vidéos et les écoles affichant les taux de participation les plus élevés! 📅 **Date limite : le 12 mai 2025** 💡 **Fait + appel à l’action = vidéo admissible!**  Restons connectés pas contrôlés. Es-tu de la partie? 🚀 « Tague » un ami qui devrait participer! 👇  #DéfiConnectéPasContrôlé  📍 **Va à** [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads) **pour en savoir plus** **et soumettre ta vidéo**. | 28 avril |
| Ta voix compte! 🎤 📱 Crée une **vidéo de 30 secondes** sur l’utilisation de la technologie numérique et soumets-la au #**DéfiConnectéPasContrôlé** au plus tard le **12 mai 2025**. 🏆 Il y a des prix pour les meilleures vidéos et les écoles qui affichent les taux de participation les plus élevés! Adoptons des habitudes numériques plus saines ensemble!  Va à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads) pour en savoir plus. | 2 mai |
| Tu passes trop de temps devant les écrans? Parlons-en! 🎬 Participe au **Défi** **Connecté pas contrôlé** en créant un message vidéo d’intérêt public **de 30 secondes** au sujet des effets de la technologie sur la santé mentale.  **Date limite : le 12 mai!** Une occasion de gagner des prix, d’informer les gens et de changer les choses! | 9 mai |
| Familiarise-toi avec les dates importantes du #DéfiConnectéPasContrôlé. 📅 Organise-toi en les ajoutant à ton agenda ou en sauvegardant l’image.  Va à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads) pour en savoir plus. | 23 avril  Dates importantes du Défi Connecté, pas contrôlé  12 mai 2025 : Date limite pour soumettre une vidéo  Du 13 mai au 20 mai : Période de resoumission des vidéos  Du 2 au 9 juin : Période de vote du public  11 juin : Annonce des vidéos gagnantes |
| Le temps presse! Les élèves de la 6e à la 12e année n’ont plus qu’une semaine pour soumettre leurs vidéos Connecté pas contrôlé. ⏰  Ne ratez pas cette occasion. Allez à wechu.org/cnc pour en savoir plus. | 5 mai  Il reste une semaine pour soumettre les vidéos. |
| Merci à tous les élèves qui ont soumis une vidéo. En tout, XXX vidéos Connecté pas contrôlé ont été reçues.  On évalue actuellement les vidéos, et la période de resoumission est ouverte. Les vidéos admissibles seront soumises au vote des jeunes juges, qui choisiront les 10 meilleures.  Ne manquez pas la période de vote, elle débute le 2 juin! | 14 mai  Les vidéos sont en train d’être évaluées avant d’être soumises au vote des jeunes juges. |
| La période de vote du public est ouverte jusqu’au 9 juin!  📽️ Vote pour ta vidéo Connecté pas contrôlé préférée à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc/downloads). | 9 juin |

# Annonces

## Période de soumission :

* **Hé, les élèves!** Êtes-vous prêts à faire entendre votre voix pour favoriser le changement? Le *Défi* ***Connecté pas contrôlé,* un** concours de création de messages vidéo d’intérêt public, vient de commencer! Nous VOUS invitons à créer une **vidéo de 30 secondes** au sujet du bien-être numérique et de l’utilisation responsable de la technologie. Il y aura des **prix** pour les meilleures vidéos ainsi que pour les écoles ayant les taux de participation les plus élevés!
* Votre vidéo doit comprendre un fait au sujet des effets de la technologie sur la santé et le bien-être et un appel à l’action.
* La date limite pour soumettre une vidéo est le **12 mai 2025**.
* Restons **connectés, mais pas contrôlés!** Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) pour obtenir plus de détails.
* Avez-vous entendu parler du Défi Connecté pas contrôlé? Les élèves de la 6e à la 12e année de Windsor-Essex peuvent créer et téléverser un message vidéo d’intérêt public de 30 secondes pour sensibiliser les gens aux effets de l’utilisation de la technologie numérique sur leur santé mentale et leur bien-être. Soumettez votre vidéo entre le 14 avril et le 12 mai pour avoir la chance de gagner 300 $ et d’autres prix formidables! Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) pour en savoir plus.
* Hé, les élèves de la 6e à la 12e année de [*nom de l’école*]! Êtes-vous prêts à changer les choses? Songez à participer au *Défi* *Connecté pas contrôlé!* Créez un message vidéo d’intérêt public de 30 secondes qui montre comment la technologie numérique peut nuire à la santé mentale et à au bien-être. Téléversez votre vidéo du 14 avril au 12 mai pour avoir la chance de gagner 300 $ et d’autres prix fabuleux! Obtenez tous les détails à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc), puis faites entendre votre voix!
* Le temps presse, élèves de [nom de l’école]! Ne manquez pas votre chance de participer au Défi Connecté pas contrôlé! Soumettez votre message vidéo d’intérêt public de 30 secondes sur la technologie numérique et la santé mentale au plus tard le 12 mai pour avoir la chance de gagner 300 $ et d’autres prix fabuleux! Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc), puis faites parvenir votre soumission avant qu’il ne soit trop tard!

## Période de vote :

* La période de soumission du Défi Connecté pas contrôlé est terminée. À compter du 2 juin, vous pouvez voter chaque jour pour votre vidéo préférée du Défi Connecté pas contrôlé. Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) pour voter.
* Est-ce que vous votez chaque jour pour votre vidéo préférée du Défi Connecté pas contrôlé? La période de vote se termine le 9 juin. Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) et votez aujourd’hui.

# MESSAGES à livrer lors d’une assemblée ou d’une réunion du conseil étudiant

* Élèves : Êtes-vous prêts à utiliser votre voix pour changer les choses, faire preuve de créativité et même gagner des prix? Si c’est le cas, songez à participer au Défi Connecté pas contrôlé, un concours de création de messages vidéo d’intérêt public! C’est votre chance de faire entendre votre voix pour sensibiliser les gens aux effets de la technologie numérique sur le bien-être et le quotidien des élèves.

Voici l’essentiel :

* + Vous devrez créer un message vidéo d’intérêt public de 30 secondes qui comprend un fait sur les effets de la technologie et un appel à l’action.
  + Vous devrez soumettre votre vidéo entre le 14 avril et le 12 mai 2025.
  + Il y aura des prix pour les meilleures vidéos ET pour les écoles affichant les taux de participation les plus élevés.

La technologie est partout, mais sommes-nous connectés ou contrôlés? Le temps d’écran excessif peut nuire à la santé mentale, au sommeil, aux relations et même au rendement scolaire! C’est le moment de lancer la conversation! Alors, préparez un plan, rassemblez quelques amis et commencez à tourner! Allez à wechu.org/cnc pour en savoir plus. Suscitons le changement, une vidéo à la fois!

* Avez-vous entendu parler du Défi Connecté pas contrôlé? Les élèves de la 6e à la 12e année de Windsor-Essex peuvent créer et téléverser un message vidéo d’intérêt public de 30 secondes pour sensibiliser les gens aux effets de la technologie numérique sur le bien-être et le quotidien des élèves. Soumettez votre vidéo entre le 14 avril et le 12 mai pour avoir la chance de gagner 300 $ et d’autres prix formidables! Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) pour en savoir plus.
* Avez-vous soumis une vidéo dans le cadre du Défi Connecté pas contrôlé? Il n’est pas trop tard. Les élèves de la 6e à la 12e année de Windsor-Essex peuvent créer et téléverser un message vidéo d’intérêt public de 30 secondes pour sensibiliser les gens aux effets de la technologie numérique sur le bien-être et le quotidien des élèves. Soumettez votre vidéo d’ici le 12 mai pour avoir la chance de gagner 300 $ et d’autres prix formidables! Allez à [wechu.org/cnc](https://www.wechu.org/cnc) pour en savoir plus.
* À partir du 2 juin, vous pourrez voter pour votre vidéo Connecté pas contrôlé préférée. Pour voter, allez à wechu.org/cnc.
* Avez-vous déjà voté pour votre vidéo Connecté pas contrôlé préférée? La période de vote se termine le 9 juin. Pour voter, allez à wechu.org/cnc.

# imagE POUR LA TÉLÉ

Peut être téléchargée à partir de la [page Web](https://www.wechu.org/cnc/downloads) du Défi Connecté pas contrôlé

A group of people standing in front of a brick wall

AI-generated content may be incorrect.

# AFFICHE

Peut être téléchargée à partir de la [page Web](https://www.wechu.org/cnc/downloads) du Défi Connecté pas contrôlé

A group of people looking at their phones

AI-generated content may be incorrect.