

Prenez soin de vous



→ N'utilisez pas votre mobile en conduisant

Utiliser un mobile en conduisant, avec ou sans kit mains-libres, constitue un réel facteur d'accident grave et est passible de sanctions pénales.



→ Respectez les restrictions d'usage spécifiques à certains lieux (hôpital, avion, station-service, établissements scolaires...).

Respectez les consignes de sécurité propres à certains lieux et éteignez votre téléphone mobile chaque fois que cela vous est demandé.



→ N'écoutez pas de la musique avec votre téléphone mobile à un niveau sonore élevé pendant une longue durée.

Cela peut dégrader l'audition de façon irréversible.



→ Si vous portez un implant électronique (pacemaker, pompe à insuline, neuro-stimulateur...),

éloignez le téléphone mobile d'au moins 15 cm de cet implant et utilisez le téléphone mobile uniquement du côté opposé à celui de l'implant. Il vous est recommandé de parler de ce sujet avec votre médecin car celui-ci connaît les caractéristiques de votre appareil médical.



→ Comme tous les appareils électriques, n'utilisez pas votre smartphone branché au secteur dans votre bain, ou dans un milieu humide.

Sources : Portable : quelles règles faut-il fixer en famille ? Marie France · VALÉRIE RODRIGUE · Philippe Duverger(1), pédiopsychiatre Qui commande ici ? Coécrit avec Marcel Rufo · (éditions Arne Carrère). Etude Génération numérique, 2017, Michaël Siora, psychologue, psychanalyste fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines et coauteur de Hyperconnexion (Larousse).



Mobilisez VOUS!

Les enfants et les écrans

MON RÔLE EN TANT QUE PARENT

Mobilis
by OPT-NC

Parents avec les enfants



AVANT 3 ANS

Jouez avec votre enfant c'est la meilleure façon de favoriser son développement.

De préférence **lisez lui des histoires**.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Ne mettez **jamais de télé dans sa chambre**.

Pas d'outils numériques pendant le repas et avant le sommeil.

Ne vous en servez **pas pour calmer votre enfant**.

DE 3 À 6 ANS

Fixez les règles claires sur les temps d'écran.

Respectez les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est **dans le salon**, pas dans la chambre.

Pas d'outils numériques pendant le repas et avant le sommeil.

Ne vous en servez pas **pour calmer votre enfant**.

Favorisez le jeu à plusieurs, c'est mieux que seul.

DE 6 À 9 ANS

Paramétrez les outils numériques (contrôle parental, sécurisation des achats).

Fixez les règles claires sur le temps d'écran et parlez avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est **dans le salon**, pas dans la chambre.

DE 9 À 12 ANS

Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, **vous décidez si c'est seul ou accompagné**.

Paramétrez les outils numériques (contrôle parental, sécurisation des achats).

Vous décidez avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Parlez avec lui de ce qu'il y voit et fait.

APRÈS 12 ANS

Votre enfant « surfe » seul sur la toile, vous **fixez** avec lui **les horaires à respecter**.

Vous parlez ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

Parlez avec lui des mises en relation avec **des inconnus**.

À TOUT ÂGE

Parlez lui de son droit à l'image

« Ton image, c'est toi en photo ou en vidéo.

Tu as un droit dessus. » www.lumni.fr

Parlez-lui de son droit à l'intimité

www.onnetouchepasici.org

Les 3 principes d'internet



1. Tout ce que l'on y met devient accessible à tous.
2. Tout ce que l'on y met y restera définitivement.
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

