

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.



Mobilisez! VOUS!

Les enfants et les écrans

MON RÔLE EN TANT QUE PARENT

Mobilis
by OPT-NC

Sources : Portable - quelles règles faut-il fixer en famille ? Marie France - VALÉRIE RODRIGUE - Philippe Duverger(1), pédopsychiatre Qui commande ici ? Coécrit avec Marcel Ruff - (éditions Anne Carrière), Étude Génération numérique, 2017, Michaël Stora, psychologue, psychanalyste fondateur-président de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines et coauteur de Hyperconnexion (Larousse).

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**.

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.

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 plagiats, 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

