

## À tout âge, accompagnez votre enfant :



- Posez des règles
- Limitez le temps d'écran,...
- ... Et donnez l'exemple !
- Choisissez les jeux, les applis et les programmes,
- Expliquez et rendez l'enfant responsable
- Regardez, jouez avec l'enfant et commentez, discutez, pour le rassurer, lui apprendre à développer son esprit critique, à juger, à choisir...

### • Evitez la télé-tapisserie

- Respectez la signalétique.
- ...Proposez d'autres activités !  
(jeux, lecture, copains...)



# Parents ...

Pour préserver mon enfant, je suis les conseils des spécialistes :



Pas le matin

Pas pendant Les repas

Pas dans la chambre

Pas avant de se coucher

Pas de TV avant 3 ans

Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans

Internet après 9 ans

Les réseaux sociaux après 12 ans

**PAS D'ECRAN AVANT 3 ANS !!!**



Après 3 ans, pas plus d'1h d'écran par âge et par semaine (ex : à 9ans, 9h maxi par semaine)

Je ne lui propose que des jeux qui lui conviennent :

Ce sont des fabricants de jeu et des spécialistes de l'enfance qui ont inventé PEGI pour protéger la jeunesse car on ne voit pas toujours le danger d'un jeu.



âge minimum recommandé

En ligne, PRUDENCE !



Sur Internet, c'est comme dans la rue :  
- je protège sa vie privée  
- je veille à ce qu'il respecte les autres et ne croie pas n'importe quoi !

### Pour aller plus loin :

#### Des spécialistes de l'enfance :

Sabine Duflot  
Serge Tisseron  
Anne-Lise Ducanda  
Liliane Lurçat

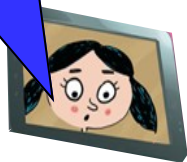
#### Des livres :

«TV lobotomie», « La fabrique du crétin digital » Michel Desmurger  
« L'enfant au risque du virtuel », Serge Tisseron  
« La manipulation des enfants par la télévision et par l'ordinateur », Liliane Lurçat...

#### Des sites :

- UNAF
- CoSE (Collectif Surexposition Ecrans)
- Pedagojeux
- AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire)
- CNIL
- Yapaka.be...

## En ligne, PRUDENCE !



### 4 Sécurise tes comptes!

Paramètre toujours tes profils sur les réseaux sociaux afin de rester maître des informations que tu souhaites partager.



### 7 Utilise un pseudonyme!

Seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.



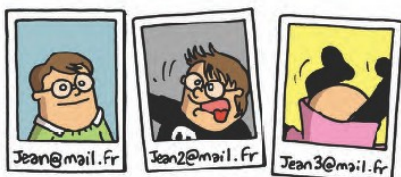
### 1 Réfléchis avant de publier!

Sur internet, tout le monde peut voir ce que tu mets en ligne : infos, photos, opinions.



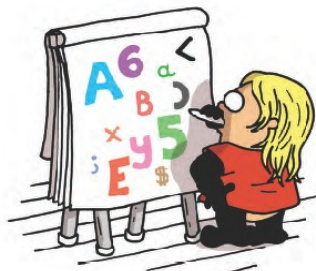
### 5 Crée-toi plusieurs adresses e-mail!

Tu peux utiliser une boîte e-mail pour tes amis et une autre boîte e-mail pour les jeux et les réseaux sociaux.



### 8 Attention aux mots de passe!

Ne les communique à personne et choisis-les un peu compliqués : ni ta date ni ton surnom!



### 2 Respecte les autres!

Tu es responsable de ce que tu publies en ligne alors modère tes propos sur les réseaux sociaux, forums... Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse.



### 6 Attention aux photos et aux vidéos!

Ne publie pas de photos gênantes de tes amis ou de toi-même car leur diffusion est incontrôlable.



### 9 Fais le ménage dans tes historiques!

Efface régulièrement tes historiques de navigation et pense à utiliser la navigation privée si tu utilises un ordinateur qui n'est pas le tien.

# 10 conseils de La CNIL pour rester Net sur le Web



### 3 Ne dis pas tout!

Donne le minimum d'informations personnelles sur internet. Ne communique ni tes opinions politiques, ni ta religion, ni ton numéro de téléphone...

### 10 Vérifie tes traces!

Tape régulièrement ton nom dans un moteur de recherche pour découvrir quelles informations te concernant circulent sur internet.

