

LES ÉCRANS EN FAMILLE

GÉRER, ÉDUIQUER ET ACCOMPAGNER

Cette affiche donne une ligne de conduite aux parents qui peuvent l'adapter en fonction des besoins et de la maturité de leur enfant.

AVANT 3 ANS PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS SENSORIELLES ET LES INTERACTIONS



Éviter de l'exposer aux écrans



Privilégier les jouets traditionnels



Ne pas allumer la télévision en arrière-plan



Mettre les smartphones de côté lors des interactions



Rester près de lui pendant les appels vidéo (limiter la durée)

3-6 ANS CHOISIR UN CONTENU ADAPTÉ À L'ÂGE ET ACCOMPAGNER L'ENFANT



Ne pas mettre d'appareil personnel à sa disposition (console, tablette, smartphone)



Superviser l'utilisation des écrans et la limiter aux espaces communs



Limiter l'accès à des contenus non interactifs



Fixer des limites claires (p. ex. un épisode, $\pm$ 30 min)



Le prévenir 5 min avant d'éteindre l'écran

6-9 ANS ENCADRER L'USAGE DES OUTILS NUMÉRIQUES



Autoriser les jeux vidéo en famille ou entre amis dans les espaces communs



Ne pas mettre d'appareil personnel à sa disposition



Configurer l'accès aux contenus et limiter la durée d'utilisation des appareils



éviter le journal télévisé pour adultes



Adapter les limites et fixer des règles pour toute la famille

9-12 ANS PRÉPARER SON ENFANT À L'USAGE D'INTERNET



Encadrer l'utilisation des écrans dans les espaces communs



Ne pas mettre de smartphone à sa disposition



Introduire les 6 bonnes pratiques numériques



Éteindre le Wi-Fi la nuit et éviter les écrans 1h avant le coucher



éviter les réseaux sociaux



12-15 ANS

LAISSER L'ADOLESCENT ASSUMER PLUS DE RESPONSABILITÉS



Le sensibiliser aux risques auxquels il peut être confronté sur Internet



L'autoriser à avoir son premier smartphone



Éteindre le Wi-Fi la nuit et éviter les écrans 1h avant le coucher



éviter les réseaux sociaux



Discuter des applications et des tendances

À PARTIR DE 15 ANS

FAVORISER L'AUTONOMIE DE L'ADOLESCENT



Encadrer ses premiers pas sur les réseaux sociaux : rappeler les 6 bonnes pratiques



Rester vigilant, mais respecter sa vie privée
Rester vigilant, mais respecter sa vie privée



Se renseigner sur ses activités en ligne



Le sensibiliser aux arnaques en ligne



Stimuler son esprit critique

POUR TOUS LES ÂGES

- Réserver des moments pour les activités en famille et en plein air
- Discuter des contenus que l'enfant a visionnés
- Rester à l'écoute et être disponible
- Se reporter aux recommandations d'âge pour les jeux vidéo et les films
- Adapter les limites en fonction des besoins

LES 6 BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES

- Je protège mes informations personnelles.
- Je ne rencontre pas dans la vraie vie une personne que je connais uniquement d'Internet.
- Je réfléchis avant d'accepter quelque chose en ligne.
- Je ne crois pas tout sur Internet.
- Si un contenu en ligne me met mal à l'aise, j'en parle à un adulte.
- J'adopte un comportement respectueux et courtois à l'égard des autres personnes.

Afin d'alléger la lecture de la présente affiche, la forme masculine a été employée comme genre neutre pour désigner toute la population.



BEE-SECURE.LU

BEE SECURE



Cofinancé par
l'Union européenne

**/sécher
digital/**