

LES MÉMOS
DES FAMILLES



Des infos, des questions ?
Rendez-vous sur :

e-parents.fr

ÊTRE PARENTS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

De 7 à 16 ans

Réseaux sociaux



Numérique-éducatif



Contenus
inappropriés



Cyber-violence



Pratiques numériques
positives

Accompagnement



Quelques conseils avec les écrans



- **Limiter** et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.
- **Montrer** l'exemple à vos enfants en limitant votre propre utilisation.
- **Encourager** d'autres loisirs : 1h d'écran = 1h d'activités extérieures.
- **Décider ensemble** avec votre enfant des moments où il peut utiliser les écrans pour lui apprendre à s'auto-réguler.
- **Valoriser** les pratiques numériques positives, éducatives et constructives de votre enfant.

Quelques précautions pour les réseaux sociaux

+13

Les réseaux sociaux, c'est à partir de 13 ans accompagné des parents, et 15 ans seul.



Communiquer et s'intéresser à ce que fait votre enfant sur les réseaux sociaux.

Toto123

Contre le piratage, utiliser un bon mot de passe, unique et différent pour chaque compte.



Veiller à ce que votre enfant ne partage aucune donnée personnelle, et utilise un pseudo.

La norme PEGI



Les normes d'âge et de contenus

