

## LES POINTS IMPORTANTS

# Éducation aux médias numériques pour les enfants

Les médias numériques sont devenus un élément important de notre quotidien. Nous avons du mal à nous en passer, tout comme nos enfants : ils naissent et grandissent dans ce monde numérique. Il est donc important de leur apprendre les règles essentielles pour en profiter tout en étant protégé.

Retrouvez dans ce PDF tous nos conseils et astuces que les petits et les grands devraient appliquer lors de l'utilisation d'Internet ou d'un appareil numérique.

### Explorer le monde des médias ensemble : le numérique et la vie familiale

La compréhension des différents médias et de leurs contenus prend du temps chez les enfants. Jusqu'à l'âge de deux ans, ils perçoivent d'ailleurs tous ces écrans uniquement comme source de stimulation, mais ils ne sont pas encore capables d'en déchiffrer les informations.

Le rôle des parents est primordial pour bien accompagner leur enfant dans cette découverte de nouvelles technologies tout en évitant les dangers qu'elles peuvent renfermer. En faisant preuve de créativité et de communication, vous pourrez facilement leur apprendre à utiliser les médias et leurs contenus de façon pédagogique.

#### Idées pour intégrer intelligemment des médias dans le quotidien familial

0-2 ans	Lisez des <b>livres d'images</b> à votre enfant et/ou expliquez-lui ce que l'on peut voir sur les images. Soutenez votre enfant dans ses premières tentatives de parole et encouragez-le à pointer du doigt les objets dans les illustrations. Cette activité favorise le <b>développement de son langage</b> .
3-5 ans	Encouragez votre enfant à écouter activement lorsque vous lui faites la lecture ou lorsque que vous écoutez ensemble de courtes histoires audio ; <b>cela développe sa capacité de concentration</b> . Vous pouvez également commencer à <b>inclure progressivement les écrans en essayant d'en limiter la consommation</b> . Ils peuvent être utilisés comme support de vos activités, par exemple les livres numériques ou de courtes diffusions télévisées adaptées à son âge.
6-7 ans	Avec l'entrée à l'école élémentaire, votre enfant <b>développera un intérêt croissant pour les émissions de jeunesse et programmes de divertissements</b> adaptés à son âge. Regardez-les ensemble, puis discutez de ce que vous venez de voir, afin d'en tirer des leçons. Encouragez également votre enfant à <b>utiliser tous les types de médias de façon créative</b> , par exemple en s'essayant à la photographie, à des jeux ou applications d'apprentissages.
8-10 ans	À partir de cet âge environ, un enfant est prêt pour des soirées films qui durent plus longtemps et des intrigues plus complexes. Discutez de ce que vous avez particulièrement aimé et laissez votre enfant s'exprimer : par ces échanges, il apprendra à <b>développer son propre esprit critique</b> . C'est aussi l'âge pour découvrir les joies de l'ordinateur et d'Internet : jouez ensemble à des jeux adaptés ou bien <b>explorez les moteurs de recherche pour répondre à ses questions et curiosités</b> .
11-13 ans	À cet âge-là, les sujets de conversation sont plus intéressants et le choix de médias disponibles plus vaste. Vous pouvez par exemple aller au cinéma ensemble ou jouer à l'ordinateur et aux jeux vidéo pour partager différentes expériences. Les médias sociaux et les smartphones deviennent également de plus en plus importants à cette période de sa vie... Là aussi, <b>il est indispensable de l'accompagner et de l'encourager à parler s'il rencontre le moindre ennui</b> .

Assurez-vous de trouver un **équilibre entre le temps passé avec et sans numérique**, et de proposer à votre enfant **suffisamment d'activité physique loin des écrans**. C'est pourquoi il est important de l'encourager à se déplacer et à pratiquer un loisir sportif.

## Recommandations de supports numériques adaptés aux enfants

Il existe aujourd'hui de nombreux supports numériques adaptés aux enfants. Nous vous expliquons ici comment reconnaître un contenu multimédia adapté sur Internet, et nous vous donnons aussi quelques recommandations spécifiques.

### À écouter

Un bon support audio pour enfant se caractérise par les qualités suivantes :

- ✓ Les sujets et le langage sont adaptés à l'âge
- ✓ Les sources sont sérieuses
- ✓ Le contenu est sans publicité
- ✓ Les bruits de fond et les enregistrements ne sont pas effrayants pour l'enfant

### Recommandations :

<b>Radio Doudou</b> <u>Pour qui ?</u> Les tout-petits  <a href="http://www.radiodoudou.com">www.radiodoudou.com</a>	<b>Radio Bloom</b> <u>Pour qui ?</u> Les 6-12 ans  <a href="http://www.bloomprod.fr">www.bloomprod.fr</a>	<b>Radio Pomme d'Api</b> <u>Pour qui ?</u> Pour tout âge  <a href="http://www.radiopommedapi.com">www.radiopommedapi.com</a>
--	--	---

### À regarder

Les chaînes de télévision pour enfants proposent énormément de programmes et d'émissions de divertissements et d'apprentissages adaptées à leur âge. En tant que parent, ce sera donc à vous de juger si ces contenus sont appropriés ou non pour votre enfant. Voici quelques astuces qui vous aideront à reconnaître les offres numériques qui conviennent aux enfants :

- ✓ L'accent est mis sur le contenu
- ✓ Les jeux et animations ne sont pas trop exigeants
- ✓ Le contenu est proposé de façon ludique
- ✓ Les politiques de protection de la jeunesse sont respectées
- ✓ Pas d'achat au sein de l'application
- ✓ Paramètres de réglage disponibles pour les parents (par ex. limite de temps d'utilisation)

### Recommandations :

<b>Puzzle Kids – de RV AppStudios</b> Application gratuite de puzzles et de casse-têtes  <u>Pour qui ?</u> Les tout-petits	<b>YourKid TV</b> Des comptines, des chansons, des dessins animés, des chaînes pour enfants...  <a href="http://www.youtube.com/user/yourkidtv">www.youtube.com/user/yourkidtv</a>	<b>Qwant Junior</b> Moteur de recherche pour enfant  <a href="http://www.qwantjunior.com/">www.qwantjunior.com/</a>
---	---	--

## Règles et astuces pour une bonne utilisation du numérique

Il est important de ne pas faire d'Internet votre nounou et de bien surveiller la consommation de supports numériques de votre enfant. Vous trouverez ci-dessous les recommandations concernant les durées d'utilisation recommandées quotidiennement selon sa tranche d'âge :

Âge	À écouter	À regarder
0 - 3 ans	Jusqu'à 30 minutes	À éviter
3 - 6 ans	Jusqu'à 45 minutes	Jusqu'à 30 minutes
6 - 10 ans	Jusqu'à 60 minutes	Jusqu'à 45 minutes
> 10 ans	Cela vaut pour tout support numérique : l'enfant peut passer autant d'heures devant un écran que son âge en année, par exemple 12 heures à 12 ans, 14 heures à 14 ans, etc.	

Pour savoir combien de temps votre enfant a passé sur internet ou autre numérique, vous pouvez **créer un emploi du temps, un tableau ou bien des « coupons numériques »** qui donnent accès à 15/30 minutes d'écran.

Vous pouvez aussi utiliser la règle du 3-6-9-12 :

- ✓ Moins de 3 ans : pas d'écran
- ✓ Moins de 6 ans : pas de jeux vidéo sur console
- ✓ Moins de 9 ans : pas de téléphone portable ou smartphone
- ✓ Moins de 12 ans : pas d'utilisation sans surveillance de l'ordinateur

## Naviguer sur Internet en toute sécurité

Sur Internet comme sur les réseaux sociaux, vous devez toujours être attentif et prendre des mesures de sécurité nécessaires pour protéger vos informations privées et vos données personnelles. Vous pouvez reconnaître un site Web sécurisé de la façon suivante :

- ✓ Dans la barre d'adresse, le sigle « https » est présent
- ✓ Vous retrouvez des mentions légales complètes

Même sur les réseaux sociaux il faut aussi faire attention que vos données personnelles soient sécurisées et ne puissent pas être vues par des personnes non autorisées. Vous devriez également veiller à ceci :

- ✓ Créez un profil privé
- ✓ Vérifiez régulièrement vos paramètres de confidentialité
- ✓ Désabonnez-vous / Décochez les cases d'acceptation de publicités

Un aspect important pour votre sécurité est d'avoir un mot de passe fort :

- ✓ Évitez les mots de passe trop évident
- ✓ Soyez imprévisible
- ✓ Incluez des caractères spéciaux et des chiffres
- ✓ Il doit contenir au moins 12 caractères alphanumériques

## La n tiquette pour les grands et les petits

La n tiquette définit les règles de bonne conduite à suivre sur Internet pour que tout se passe bien, notamment en termes de communication. En quelque sorte, ces règles de bienséance ressemblent beaucoup à celles de la vie quotidienne :

- ✓ Réfléchissez d'abord, écrivez ensuite
- ✓ Relisez vos messages avant de les envoyer
- ✓ Gardez un ton amical et constructif, même face
- ✓ aux critiques et aux désaccords
- ✓ Ne cliquez pas sur les liens envoyés
- ✓ Les enfants alertent les parents si quelqu'un se montre insultant

Sur les réseaux sociaux, les possibilités d'interaction sont beaucoup plus diverses, il convient donc de renforcer les règles de la n tiquette :

- ✓ Réfléchissez bien aux photos que vous aimeriez publier. Pourraient-elles à l'avenir vous embarrasser ou déranger d'autres personnes ?
- ✓ Ne publiez pas d'adresse, de numéros de téléphone ou de lieu
- ✓ En cas d'insultes, contactez l'assistance ou le modérateur
- ✓ N'ajoutez à votre liste d'amis que des personnes que vous connaissez réellement

Retrouvez dans notre guide « [Compétences numériques :  ducation aux médias numériques en famille](#) » plus d'informations, d'idées et de recommandations concernant l'utilisation des différents supports numériques par des enfants.