

Enfants, Parents, tous confrontés au numérique !



Vos enfants sont-ils au courant des effets du numérique ?

Connais-tu les différents effets d'internet ? Bons, comme néfastes ?

Quelles sont les précautions à entreprendre ?



Effets du numérique :

Cyberharcèlement :
1/4 des familles y est confrontées
(appeler le 30 18)

Troubles psychologiques
(anxiété, agressivité, etc...)

Troubles physiques
(maux de tête, myopie troubles du sommeil...)



Escroqueries

Rupture du lien social

Les écrans en question :

- smartphone
- ordinateur / tablette / télévision
- consoles / jeux vidéos
- etc,...

Précautions :

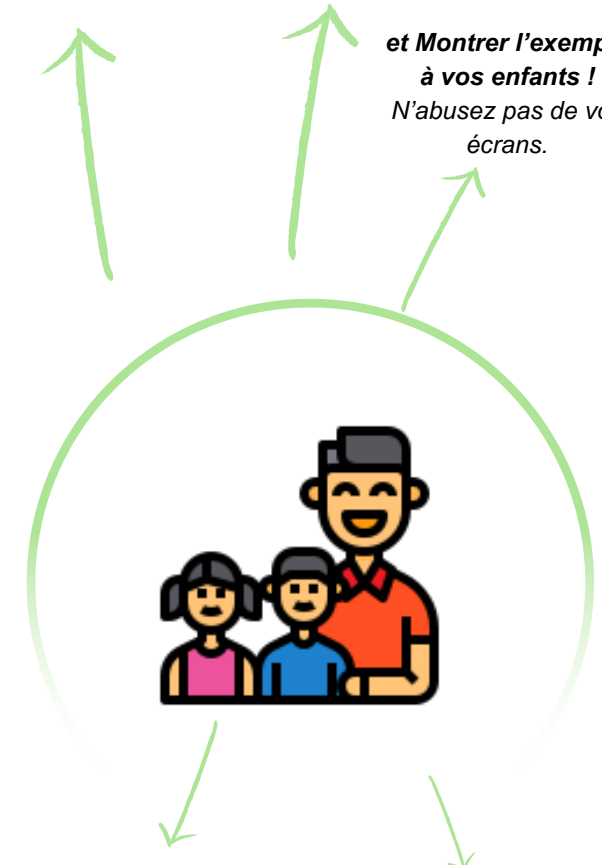
Pour les enfants

Conseils d'utilisation
-Distance avec l'écran
-Appliquer un filtre contre la lumière bleue

Pour les parents

Contrôle parental
-imposer des limites de temps d'utilisation et des limites d'âge pour éviter des contenus inadaptés

et **Montrer l'exemple à vos enfants !**
N'abusez pas de vos écrans.



Favoriser les activités ludiques (jeux) ou sportives

Limiter les écrans au réveil et au coucher

Superviser n'est pas un contrôle abusif, c'est un accompagnement

!

18
www.pegi.info

PEGI :
Pan European Game
Information

12
www.pegi.info

Le système **PEGI** permet de classer les jeux vidéos en fonction de différents critères comme la présence de violences, drogues, etc... Cela rend donc un jeu accessible à différentes tranches d'âges.



Scènes de **violence** ainsi que des actes violents

Descripteur qui apparait lorsqu'il y a des scènes dites **effrayantes**



Descripteur qui fait référence à la consommation de **drogue**

Sources d'informations complémentaires :

- **PHAROS** (Plateforme d'Harmonisation, d'Analyse, de Recoupement et d'Orientation des Signalements)
- www.santepubliquefrance.fr
- www.numerique.gouv.fr
- www.fondation-travailler-autrement.org



Le BUT ?
Préserver la santé des jeunes

Les Risques ?
Des dangers physiques et psychologiques malgré les bénéfices

Comment agir ?
Le rôle primordial des parents pour le bon développement des enfants

Moins de pixels, plus de réel !

Scannez et Téléchargez notre Brochure



Réalisé par les Cadets du 78 de l'Association des Cadets de la Gendarmerie Nationale d'Ile de France

écran sain esprit sain



Prévenir les risques du numérique



association
prévention
MAIF

