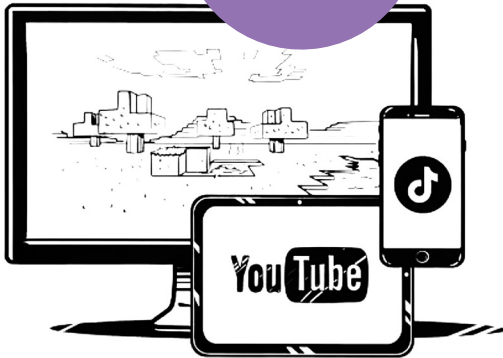




Chez les enfants de 4 à 8 ans



CONSEILS SUR L'UTILISATION DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Les médias numériques font partie de notre quotidien. Nous les utilisons tous. **Mais passer trop de temps sur les smartphones, tablettes, ordinateurs, PlayStation, télévision et autres est particulièrement néfaste** pour le développement physique et psychique des enfants. C'est la raison pour laquelle les enfants ont besoin de règles concernant l'utilisation des médias. Nous allons vous donner 9 conseils sur ce qui est important pour les enfants de 4 à 8 ans.

1 LE MOINS DE MÉDIAS NUMÉRIQUES POSSIBLE

Les enfants se développent davantage lorsqu'ils bougent beaucoup et expérimentent différentes choses : par exemple lire, jouer au football, bricoler ou danser.

2 30 MINUTES D'ÉCRAN MAXIMUM PAR JOUR

Limitez le temps d'écran sur le smartphone/la tablette et désactivez le réseau WLAN de temps en temps. Aidez vos enfants à ranger l'appareil : par exemple, annoncez la fin du temps consacré aux médias 5 minutes avant ou mettez un réveil.

3 PAS DE TEMPS D'ÉCRAN AVANT L'ÉCOLE ET LE SOMMEIL

Vos enfants devraient passer le temps juste avant d'aller à l'école et avant d'aller se coucher sans utiliser de médias numériques.

4 PAS D'APPAREILS MULTIMÉDIAS DANS LA CHAMBRE DES ENFANTS

Vos enfants ne devraient pas passer de temps devant l'écran sans s'en rendre compte. Il est donc préférable de placer les appareils multimédias dans le salon ou la cuisine.

5 TEMPS CONSACRÉ AUX MÉDIAS SOUS SURVEILLANCE

Soyez à proximité lorsque vos enfants utilisent des médias. Ou regardez quelque chose avec eux. Ainsi, les enfants peuvent poser des questions et dire s'ils ont peur.

6 LES APPAREILS MULTIMÉDIAS NE SONT PAS DES BABY-SITTERS

Il y a toujours beaucoup à faire. Mais occuper les enfants avec des médias devrait être l'exception. Pour vos enfants, il est important de pouvoir participer à votre quotidien.

7 FILMS ET JEUX ADAPTÉS À L'ÂGE

Les séries, les films ou les jeux peuvent faire peur aux enfants ou les confronter à des situations qui les dépassent. Laissez donc vos enfants regarder uniquement des contenus adaptés à leur âge. Vous trouverez des recommandations à ce sujet sur flimmo.de.

8 SOYEZ PRÊTS À RÉSISTER

Les règles relatives aux appareils numériques peuvent parfois mettre vos enfants en colère. C'est tout à fait normal. Essayez de résister à la colère et aux larmes.

9 VOUS ÊTES DES MODÈLES

Les enfants apprennent beaucoup de vous, leurs parents ! Utilisez donc le moins possible votre smartphone devant vos enfants. Éteignez la télévision. Et fixez-vous une limite de temps pour l'utilisation des médias numériques.

ET SI CELA DEVIENT TOUT DE MÊME TROP DIFFICILE Peut-être que le fait de parler avec d'autres parents de l'utilisation des médias vous aidera. Il existe aussi des services spécialisés qui peuvent vous aider.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

SCHULSOZIALARBEIT

Dans chaque établissement scolaire, des professionnels conseillent les élèves et les parents en cas de questions ou de problèmes. En tant que parents, vous pouvez également passer sans vous inscrire. Tous les entretiens sont confidentiels.

+41 61 267 56 18



PRO JUVENTUTE

Le service de conseil aux parents de Pro Juventute est joignable tous les jours, 24 heures sur 24, par téléphone, WhatsApp ou e-mail. Des spécialistes répondent à vos questions rapidement, facilement et gratuitement.

+41 58 261 61 61

www.projuventute.ch/elternberatung



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

En cas de consommation problématique de médias numériques, des spécialistes vous soutiennent en 11 langues, de manière confidentielle et gratuite.

+41 61 261 56 13

www.mituns.ch