

GUIDE DE BONNE UTILISATION DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE À LA MAISON



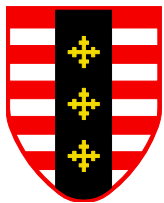
Adopter une attitude responsable

Votre enfant va poursuivre sa scolarité avec un nouvel outil pédagogique entre les mains. Dans un souci de sécurité, la tablette de votre enfant sera formatée et bloquée dans son utilisation pour que seul le professeur puisse ajouter ou ôter des applications. Internet sera toutefois accessible à tout instant.

Voici réunis dans ce petit guide, des conseils de bon sens qu'il est nécessaire de connaître afin d'éviter toute dérive possible.

☆ **Un avis¹ récent de l'académie des sciences de l'Institut de France énonce les conseils suivants :**

- ⇒ Essayer de **responsabiliser son enfant** dès que possible, en lui fixant un temps maximum d'exposition quotidienne aux écrans
- ⇒ **Alterner les différents médias** numériques et non numériques
- ⇒ **Éviter l'exposition PASSIVE** face aux écrans



Lycée Claudel



☆ La règle « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron² relayée par l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) donne des repères utiles par tranche d'âge :

⇒ **Avant 3 ans** : aucun effet positif d'exposition aux écrans, sauf pour les tablettes tactiles avec un usage accompagné.

⇒ **Entre 3 et 6 ans** : éviter les consoles de jeux personnelles car leur usage régulier entraîne une répétition automatique des mêmes gestes.

⇒ **Entre 6 et 9 ans** : importance de l'autorégulation

⇒ **A partir de 9 ans** : découverte d'Internet accompagné de l'adulte qui explique le droit à l'intimité, le droit à l'image ainsi que les trois règles de base de l'Internet :

✓ *Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public*

✓ *Tout ce que l'on y met y restera éternellement*

✓ *Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution et nécessite toujours la confrontation des sources multiples.*

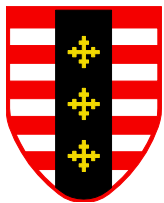
⇒ **A partir de 12 ans** : réguler l'utilisation d'Internet, se méfier des usages nocturnes nocifs.

☆ Exemples de règles³ que la famille pourrait décider d'adopter pour une bonne utilisation de la tablette :

⇒ Avoir les **mains propres** : il est préférable de se laver les mains avant toute utilisation

⇒ Être bien installé dans un endroit confortable, mais **jamais trop loin d'un adulte** qui doit pouvoir surveiller ce que fait l'enfant.

⇒ **Éviter** de rester **trop longtemps** devant l'écran



Lycée Claudel



⇒ **Régler le volume** pour que le son ne soit pas trop fort pour ne pas gêner le reste de la famille

⇒ **Régler la luminosité** pour préserver les yeux et privilégier une lumière douce dans la salle plutôt que la pénombre.

⇒ **Ne pas laisser la tablette** dans la chambre de l'enfant, même pour le rechargement. L'idéal serait d'effectuer cette opération dans la chambre des parents.

⇒ **Deux heures avant le coucher**, l'enfant ne touche plus à sa tablette pour ne pas perturber son sommeil.

Le temps d'utilisation est laissé à la bonne appréciation des parents, cependant en aucun cas, le projet tablette numérique n'oblige à une utilisation prolongée pendant les fins de semaine ou pendant les vacances scolaires.



Références :

1 : <http://www.academie-sciences.fr/activite/rapport/avis0113.htm>

2 : <http://www.squiggle.be/serge-tisseron/la-r%C3%A8gle-%C2%AB-3-6-9-12-%C2%BB-relay%C3%A9e-par-l%E2%80%99association-fran%C3%A7aise-de-p%C3%A9diatrie-ambulatoire-af>

3 : http://cotcotcot-apps.com/iPad_enfants/collection/trucs-et-astuces-iPad-enfants-parents/PPDA-Guide-iPad-pour-les-parents.pdf