



Comment Où Quand ?

# Les bons réflexes Internet

Internet :  
dans quel but ?

- Réel : Agir, Préparer, Apprendre
- Virtuel : Divertissement, Contacts



## Bonnes pratiques



- ✓ PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS
- ✓ PAS DE CONSOLE DE JEUX AVANT 6 ANS
- ✓ INTERNET ACCOMPAGNÉ A 9 ANS
- ✓ PAS DE RESEAUX SOCIAUX AVANT 13 ANS
- ✓ ETRE LE BOSS DE LA BOX JUSQU'À 16 ANS
- ✓ CONSTRUIRE SA PERSONNALITÉ NUMÉRIQUE
- ✓ AUGMENTER LA VEILLE, DIMINUER L'USAGE

### Temps de loisirs devant un écran

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| Avant 3 ans | 0                         |
| 3-6 ans     | < 1h/jour (TV)            |
| 6-9 ans     | < 2h/jour (TV, console)   |
| 9-13 ans    | < 2h/jour (tous supports) |
| 13-16 ans   | < 2h / jour               |

**ATTENTION** si temps > 3h/jour



## Compétences

- ▶ Réfléchis avant de publier
- ▶ Respecte les autres et ne dis pas tout
- ▶ Crée toi plusieurs adresses mail
- ▶ Protège tes données personnelles (RGPD)
- ▶ Utilise un pseudo sur les réseaux sociaux
- ▶ Choisis bien tes mots de passe
- ▶ Maîtrise ton identité numérique

- ▲ Illectronisme
- ▲ Fake news
- ▲ Pornographie
- ▲ Cyber harcèlement
- ▲ Suicide

## Comportements à risque



## Actions



- ▼ GAFAM attention Danger: pratiquer le chiffrement
- ▼ Distinguer donnée, information et connaissance
- ▼ Faire des recherches et des contenus pertinents
- ▼ Défendre ses droits sur internet : [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)



Innoo

[contact@innooo.fr](mailto:contact@innooo.fr)  
[www.innooo.fr](http://www.innooo.fr)

