

Santé numérique

⚠ Page en cours de rédaction

Découvrez ici quelques ressources sur la santé numérique



Public Professionnels, Grand public, Médiateurs



Licence CC-BY-SA



Type de
contenu

Carte

Sommaire

Commentaires





Bonnes pratiques

Pour accompagner l'enfant

Choisir des contenus numériques éducatifs et adaptés à l'âge et aux intérêts de l'enfant



Placer la console de jeu dans le salon plutôt que dans les chambres

Jouer avec l'enfant ou rester attentif avec ses interactions



Interdire les smartphones à table pour tout le monde, y compris les parents

Utiliser des phrases constructives pour encadrer le temps de jeu

« on te laisse le temps de finir ta partie, et après ... »

plutôt que de dire simplement « arrête »

« dans 10 minutes, comme on l'avait dit, on mange »



Bonnes pratiques

Les jeux vidéo



Pour prévenir les difficultés liées aux jeux vidéo, il est important d'accompagner progressivement les enfants et adolescents afin de maximiser les aspects ludiques, éducatifs et sociaux.



Renforcer l'encadrement des jeunes dans les jeux avec microtransactions, en raison des risques financiers et de l'association avec les jeux d'argent.

Établir des règles claires au niveau familial, comme un calendrier de jeu hebdomadaire, pour structurer et encadrer l'utilisation des jeux vidéo.



Il faut éviter les jeux vidéo (tous les écrans) le soir car l'interactivité forte du jeu repousse le moment de l'endormissement.



Bonnes pratiques

Recommandations pour les parents



Ne pas entretenir un sentiment d'anxiété quant aux écrans en présence d'enfants



Reconnaître que les supports numériques peuvent être des voies d'accès à la culture et au développement de l'intelligence.



Varier les supports numériques pour nourrir l'intelligence



Privilégier des contenus permettant à l'enfant d'être acteur plutôt que récepteur passif

6