

Smartphones et écrans : quelques conseils pratiques

L'usage du smartphone , des réseaux sociaux et des jeux vidéo peut avoir un impact important sur les résultats et la santé de jeunes élèves de collège.

Voici quelques conseils permettant de garder le contrôle sur les smartphones

- Il n'est pas nécessaire d'équiper nos collégiens avec un smartphone incluant un forfait données.
- Si votre enfant doit vous téléphoner , il peut le faire à partir de la vie scolaire.
- Vous pouvez supprimer le navigateur (Chrome, Safari ...) sans empêcher quelques applications choisies d'accéder à Internet.
- Les applications installées peuvent faire l'objet de discussions partagées et concertées entre parents et enfants.

Smartphone : Comment supprimer des applications, y compris les navigateurs internet (Safari, Chrome,...), Youtube et les réseaux sociaux ?

Sur un Iphone

- 1 - « Réglages » puis « Temps d'écran »
- 2 - Sous les 4 choix proposés, « utiliser le code de temps d'écran » et mettre un code (sans le partager avec votre enfant)
- 3 - « Restrictions relatives au contenu » permet, d'encadrer :
 - Les achats dans iTunes et AppStore,
 - Les applications autorisées : supprimer des apps, en particulier celles pré-installées Safari, YouTube, Snap, Insta...
 - Restrictions de contenus : conditionner les accès et filtrer les contenus selon l'âge de l'utilisateur
- 4)« Temps d'arrêt » et « Limites d'app » permettent d'introduire des limites de temps dans l'utilisation du smartphone et des applications.

Sur Android, il faut installer l'application Family Link pour contrôler tous les usages du Smartphone

1 - « Paramètres », puis « Bien être numérique & contrôle parental / Configurer le contrôle parental » pour installer Family Link (**à la fois sur le téléphone de l'enfant et du parent**).

2 - Family Link va notamment permettre de désinstaller les applis souhaitées (y compris Google Chrome, youtube) et de conditionner l'accès du Google Store.

Une fois cela mis en place, quelques règles choisies en famille peuvent être posées !

- Pendant le temps des devoirs le portable est dans une pièce commune,
- A partir de 20h30 h le portable reste dans une pièce commune,
- Pas de portable pendant le temps des repas et du débarrassage de la table,
- Le portable est éteint, dans mon sac, dès que j'entre au collège,
- Tout téléchargement d'une nouvelle application est soumise à l'autorisation des parents,
- Le navigateur et Youtube sont désinstallés,
- Les parents ont accès au portable et à son contenu à tous moments.

Règles sur les posts :

- Poster en privé,
- Ne pas utiliser l'image de vos amis sans autorisation,
- Pas de messages vulgaires,

Sur l'ordinateur de la maison il faut mettre un contrôle parental

Quelques applications :

Instagram, TikTok, Twitch, Discord, Periscope, Whatsapp, Signal, Telegram, OnlyFans, Snapchat