



## PHON'O'METER

### Comment utilisez-vous votre smartphone ?

(En dehors du travail ou des communications urgentes) Voici une occasion pour prendre une "Photographie" de votre relation avec le smartphone: vous trouverez un cercle divisé en 6 domaines : temps, méthodes, privacy, lieux, relations, contenus.

Dans chaque domaine il y a 5 lettres; marquez les lettres qui vous paraissent correspondre à vos comportements.

Le diagramme vous aidera à comprendre s'il y a quelque chose que vous pourriez changer dans l'utilisation du smartphone pour vous et pour vôtres enfants.

### ■ CONTENUS

Lorsque je trouve des informations sur le Web :

- A** - Je vérifie toujours les sources
- B** - quand j'ai des doutes je vérifie les sources
- C** - Il arrive que je ne vérifie pas les sources meme si j'ai des doutes
- D** - Je ne crois jamais à ce que je lis
- E** - j'ai tendance à faire confiance à tout ce que j'ai lu

### ■ TEMPO

J'utilise le smartphone :

- A** - moins de 2 heures par jour
- B** - 2 à 4 heures par jour
- C** - 4 à 6 heures par jour
- D** - 6 à 8 heures par jour
- E** - plus de 8 heures par jour

### ■ LIEUX

J'utilise mon smartphone:

- A** - chez moi dans un endroit précis lors que je me détends (salon, cuisine, canapé...)
- B** - chez moi en le gardant avec moi partout
- C** - même quand je suis loin de chez moi mais seulement si je suis seul et je m'ennuie (dans la file d'attente)
- D** - même si je suis loin de chez moi et parfois quand je suis en compagnie
- E** - même si je suis loin de chez moi et souvent si je suis en compagnie

### ■ RELATION

Si je suis avec mes enfants et nous faisons quelque chose ensemble (Je les habille, je leur prépare le déjeuner, on marche, on fait les devoirs...):

- A** - Je n'utilise pas de smartphone
- B** - J'utilise le smartphone avec eux dans des activités en commun (regarder une vidéo, jouer ensemble...)
- C** - Il m'arrive d'utiliser mon smartphone sans les faire participer pendant moins de 10 minutes mais je leur explique ce que je fais
- D** - Il m'arrive d'utiliser mon smartphone sans les faire participer pendant moins de 10 minutes mais je ne leur explique pas ce que je fais
- E** - Il m'arrive d'utiliser le smartphone pendant plus de 10 minutes sans leur expliquer ce que je fais

### ■ PRIVACY

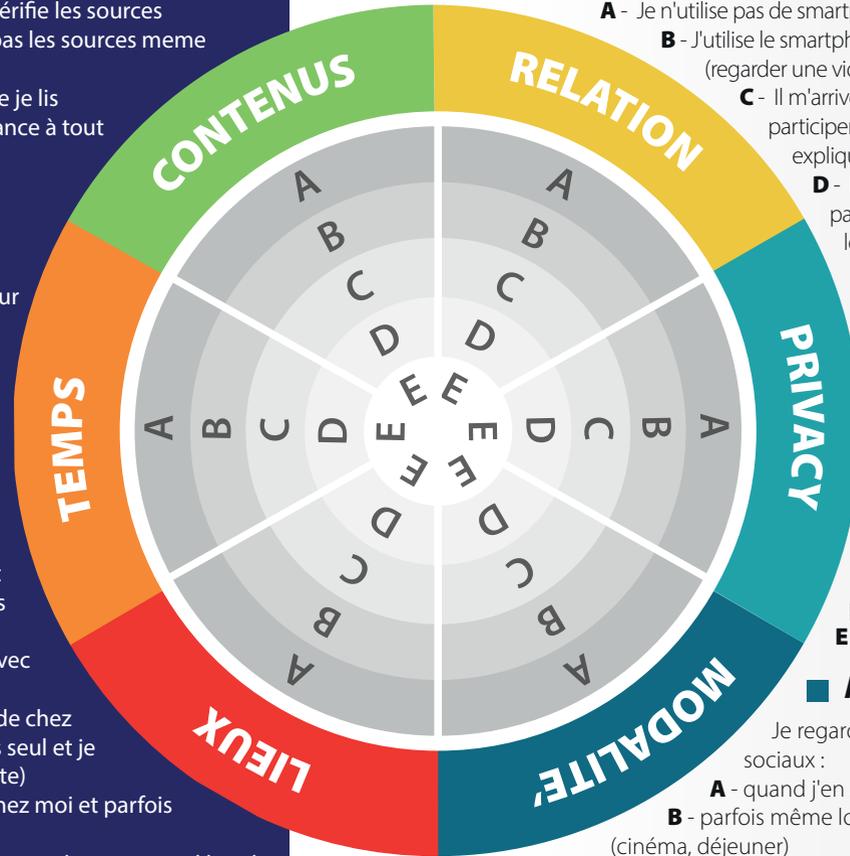
D'habitude je publie en réseau:

- A** - photos de paysages, d'animaux, d'objets, de gifs
- B** - meS selfieS
- C** - photos de mes amis et de ma famille en demandant leur la permission
- D** - photos de mes amis et de ma famille parfois sans en demander la permission
- E** - photos de mes enfants

### ■ MODALITE'

Je regarde les messages, les notifications et les réseaux sociaux :

- A** - quand j'en ai le temps et je peux répondre
- B** - parfois même lorsque je suis occupé avec d'autres activités (cinéma, déjeuner)
- C** - toujours, je me retrouve constamment connecté
- D** - Je m'inquiète si je ne peux pas consulter mon écran
- E** - je m'inquiète si le smartphone n'est pas connecté ou s'éteint



## COMMENT UTILISER LE SMARTPHONE QUAND IL Y A DES ENFANTS À LA MAISON... DÈS LEURS PREMIERS JOURS DE VIE

Plus de câlins, moins d'écrans ! Si vous regardez votre smartphone pendant que vous allaitez ou lorsque votre bébé vous appelle ou vous parle, vos yeux deviennent inexpressifs et ne rencontrent pas les siens : un "visage figé" qui ne transmet pas votre affection

- À table avec vos enfants, il est agréable de profiter de la nourriture et de la compagnie. Laissez votre smartphone de côté
  - Jouer avec vos enfants sera un souvenir unique, ne laissez que votre smartphone le remplacer.
  - Pour calmer vos enfants ou les endormir, n'utilisez pas votre smartphone! Un câlin, une histoire, une berceuse sont les meilleurs sédatifs. N'oubliez pas : la lumière bleue du smartphone est comme la caféine : elle irrite, agite, excite
  - Les photos de vos enfants sont des bijoux précieux pour vous et votre famille. Préservez-les, ne les postez pas!
    - Laissez vos enfants le moins possible seuls avec le
- smartphone. Il faut donner des règles, établir des moments et des heures pour leur apprendre à en faire bon usage.
- Le smartphone peut devenir comme les jeux avec le ballon: amusant, stimulant et même éducatif... mais seulement si on joue ensemble en suivant des règles sûres dans des moments et des lieux appropriés
  - Vérifiez toujours le contenu que le réseau
  - vous propose, vérifiez d'où viennent les informations et décidez s'elles conviennent à vos enfants
  - Dans les messages et commentaires que vous postez essayez toujours d'être gentil et respectueux.
  - Vos enfants apprennent de vous !

### RAPPELEZ-VOUS ...

abuser de la communication numérique dans les premières années de la vie peut augmenter les troubles du sommeil et l'irritabilité, peut retarder le développement du processus de langage et d'apprentissage en diminuant la capacité d'attention.

Cela peut également nuire à la santé physique, étant associé entre autres à une prise de poids



per maggiori informazioni



PROGETTO A CURA DI

A.C.A.T.  
Cuneese O.D.V.



## PHON'O'METER

uno strumento semplice per fare una "fotografia"  
del tuo rapporto con lo smartphone

in collaborazione con i pediatri ASL CN1 e A.O. S. Croce e Carle Cuneo