



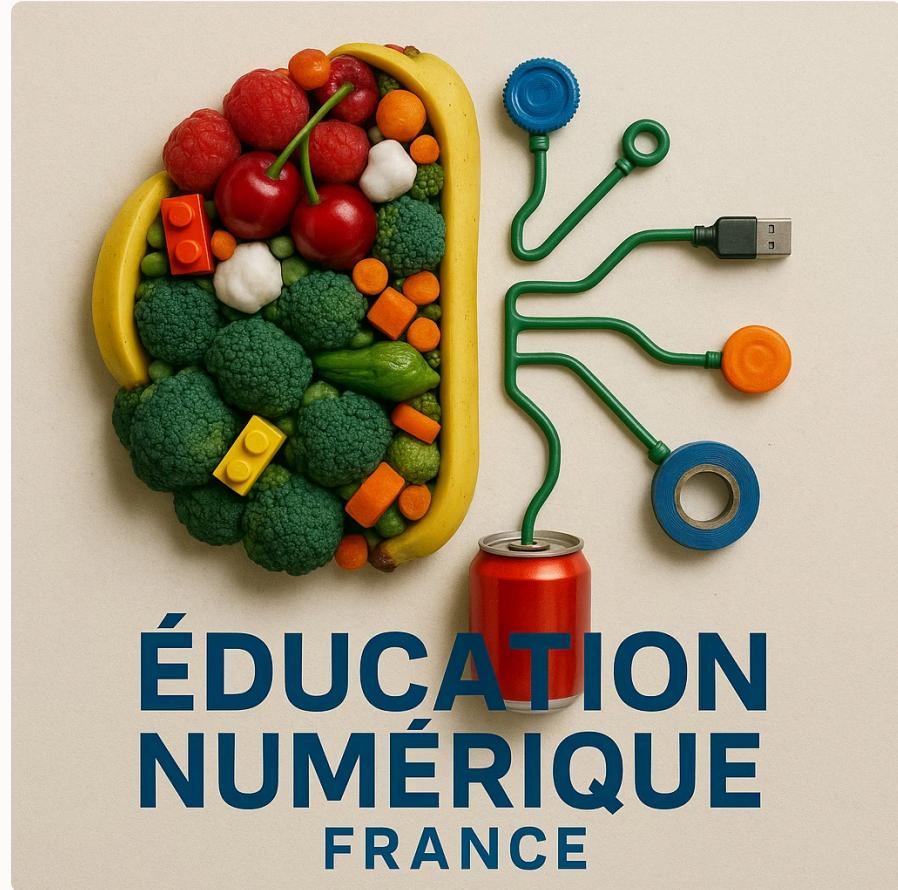
# Atelier pédagogique - Éducation Numérique (6-11 ans)

Education numérique France a conçu cet atelier spécialement pour les enfants de 6 à 11 ans ! À travers 14 thèmes essentiels, nous explorerons ensemble comment utiliser le numérique de façon responsable et sécurisée.

# Avant-propos

Cet atelier est conçu pour aider les enfants de 6 à 11 ans à mieux comprendre le monde numérique qui les entoure. Il aborde des thèmes essentiels comme la protection de soi, le respect des autres, les bons usages du téléphone, et les dangers à éviter.

Chaque carte présente une idée, un conseil ou une activité, avec des mots simples et des exemples concrets. L'objectif : donner à chaque enfant les clés pour devenir un jeune citoyen numérique responsable, curieux et bienveillant.



# Bonnes pratiques à lire aux enfants

## 1 Hygiène et entretien

Nettoie régulièrement ton téléphone avec un chiffon doux. Lave-toi les mains avant et après l'avoir utilisé pour éviter les microbes.

## 2 Posture et lieux d'utilisation

Maintiens une bonne posture quand tu utilises un écran. Évite les toilettes, la cuisine et la salle de bain. N'utilise jamais ton téléphone en traversant la rue ou à vélo !

## 3 Respect des autres

Range ton téléphone pendant les repas en famille. Respecte les règles d'utilisation fixées par tes parents et à l'école. La vie réelle est plus importante que l'écran !

# Repérer les signes de dépendance

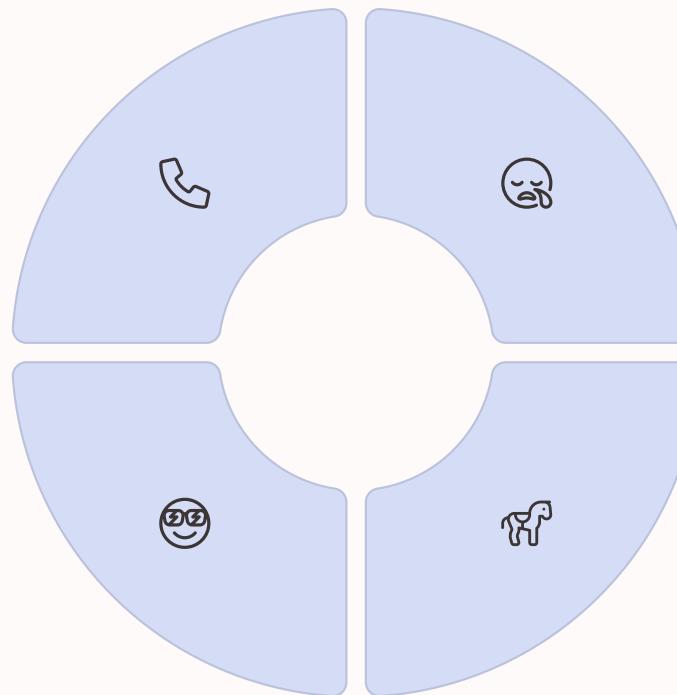
Même les enfants peuvent développer une relation problématique avec les écrans. Voici comment reconnaître les signes d'alerte :

## Besoin constant

Tu ne peux pas passer une heure sans vérifier ton téléphone ou ta tablette.

## Isolement

Tu préfères rester sur ton écran plutôt que de jouer avec tes amis.



## Troubles du sommeil

Tu as du mal à t'endormir après avoir utilisé un écran.

## Anxiété

Tu te sens nerveux ou triste quand tu n'as pas accès à ton téléphone.

# Les défis personnels pour se déconnecter

## Défi 1 : La journée sans écran

Choisis un jour de la semaine où tu n'utiliseras aucun écran. Note dans un carnet tout ce que tu as fait à la place !

## Défi 2 : La boîte à téléphone

Fabrique une jolie boîte avec ta famille où chacun déposera son téléphone pendant les repas ou les moments de partage.

## Défi 3 : La semaine thématique

Remplace une semaine d'écrans par une semaine à thème : lecture, nature, bricolage, cuisine, ou jeux de société !

# Les bons réglages du téléphone

Ton téléphone possède des fonctions qui t'aident à mieux l'utiliser. Demande à tes parents de les activer avec toi :

- Mode avion : parfait pour les devoirs ou avant de dormir
- Désactiver les notifications : moins de distractions
- Mode nuit : meilleur pour les yeux le soir
- Contrôle du temps d'écran : pour ne pas dépasser les limites
- Affichage en noir et blanc : rend le téléphone moins tentant



# Arnaques et fausses infos : comment ne pas se faire piéger

Sur internet, tout n'est pas toujours vrai ou sécurisé. Voici comment te protéger :



## Repère les signes suspects



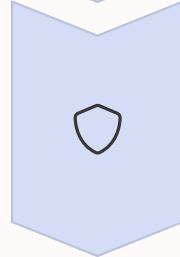
Méfie-toi des messages avec des fautes d'orthographe, qui te demandent tes informations personnelles ou qui sont trop beaux pour être vrais.



## Vérifie les informations



Avant de croire une nouvelle surprenante, vérifie-la sur plusieurs sites fiables ou demande l'avis d'un adulte.



## Protège-toi



Ne clique jamais sur des liens étranges, ne réponds pas aux messages suspects et ne participe pas aux concours qui semblent trop faciles.

# Les biais cognitifs à l'ère numérique

Notre cerveau peut nous jouer des tours quand on utilise les écrans. Voici quelques pièges à connaître :



## L'effet mouton

On a tendance à faire comme les autres, même si ce n'est pas forcément une bonne idée. Par exemple, télécharger une application juste parce que tous tes amis l'ont.



## La peur de manquer

C'est cette sensation désagréable qu'il se passe des choses intéressantes sans toi. Elle peut te pousser à vérifier ton téléphone toutes les 5 minutes.



## La récompense surprise

Comme dans une boîte à surprises, ton cerveau adore les récompenses imprévues (comme dans les jeux vidéo), ce qui peut créer une dépendance.

# Les réseaux sociaux : ce qu'il faut savoir

Les réseaux sociaux sont partout, mais ils ne sont pas conçus pour les enfants. Voici pourquoi :

- La plupart sont interdits avant 13 ans
- Ils peuvent créer des comparaisons négatives avec les autres
- Certaines personnes s'y montrent différentes de la réalité
- Ils sont conçus pour capter ton attention très longtemps
- Tes informations personnelles peuvent être partagées



Si tu es curieux à propos des réseaux sociaux, parles-en avec tes parents. Il existe des alternatives adaptées à ton âge !

# Protéger ses données

Tes informations personnelles sont précieuses, comme un trésor qu'il faut protéger !

## C'est quoi une donnée personnelle ?

Ton nom, ton adresse, ton école, ton âge, tes photos, et même les endroits où tu vas. Toutes ces informations parlent de toi et doivent rester privées.

## Les règles d'or

- Ne jamais donner tes informations à des inconnus
- Toujours demander la permission avant de partager une photo
- Créer des mots de passe difficiles (mélange de lettres, chiffres et symboles)

## Apprendre à dire non

Si un jeu ou une application te demande trop d'informations, n'hésite pas à dire non ou à demander l'aide d'un adulte.

# Cyberharcèlement et image de soi

## Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Ce sont des moqueries, insultes ou rumeurs répétées en ligne qui font du mal. Cela peut arriver par messages, jeux en ligne ou réseaux sociaux.

## Comment se protéger ?

- En parler immédiatement à un adulte de confiance
- Garder les preuves (captures d'écran)
- Bloquer la personne qui te harcèle
- Ne jamais répondre aux provocations



N'oublie pas : si tu es témoin de harcèlement, soutiens la victime et alerte un adulte. Le silence aide les harceleurs, pas les victimes.



# Utilisation éco-responsable

Savais-tu que les appareils numériques ont un impact sur notre planète ? Voici comment devenir un écocitoyen numérique :



## Faire durer ses appareils

Prends soin de ta tablette ou ton téléphone pour qu'ils durent longtemps. Un appareil bien entretenu peut fonctionner plusieurs années !



## Économiser l'énergie

Éteins complètement tes appareils la nuit au lieu de les laisser en veille. Baisse la luminosité de ton écran pour économiser la batterie.



## Choisir le reconditionné

Pour ton prochain appareil, demande à tes parents s'il est possible d'acheter un modèle reconditionné plutôt qu'un tout neuf.

# Dico 2.0 pour les 6-11 ans

Voici quelques mots importants du monde numérique expliqués simplement :

<b>Phishing</b>	C'est quand quelqu'un essaie de te piéger pour voler tes informations, comme un pêcheur avec un hameçon.
<b>Cookies</b>	Ce ne sont pas des biscuits, mais de petits fichiers qui se souviennent de ce que tu fais sur un site web.
<b>Mot de passe</b>	C'est comme la clé secrète de ta maison numérique. Plus il est compliqué, mieux tu es protégé !
<b>Algorithme</b>	C'est comme une recette de cuisine que suivent les ordinateurs pour décider ce qu'ils te montrent.
<b>Cloud</b>	Ce n'est pas un nuage, mais un grand ordinateur quelque part qui garde tes photos et fichiers.
<b>Troll</b>	Une personne qui écrit des messages méchants ou provoquants sur internet pour faire réagir les autres.



# Éducation Numérique France



---

Directeur

**Tony Da Fonséca**



06 21 34 80 15

[www.educationnumeriquefrance.fr](http://www.educationnumeriquefrance.fr)

[contact@educationnumeriquefrance.fr](mailto:contact@educationnumeriquefrance.fr)