

# Travailler et apprendre de la maison

## Étape 1: configurer votre espace de travail

### Espace physique:

- ✓ Spécifiez des espaces et / ou des heures pour que chaque personne qui doit se connecter.
- ✓ Assurez-vous que vos enfants sont assis avec les pieds à plat sur le sol, ont un éclairage adéquat et quittent l'écran des yeux toutes les 30 minutes, pendant 30 secondes.



### Technologie et connectivité:

- ✓ Pour votre réseau domestique, limitez le rôle d'administrateur système à votre routeur et tous les périphériques qui y sont connectés.
  - Si votre routeur possède deux réseaux, placez vos appareils professionnels sur l'un et ceux de vos enfants sur le réseau invité.
  - Pensez à utiliser un booster de Wi-Fi pour améliorer la connexion dans votre maison.
  - Échelonnez le temps en ligne, si possible, pour éviter que votre réseau ne soit surchargé.
- ✓ Pensez à utiliser les contrôles parentaux sur votre routeur, vos appareils, vos App Stores ou vos sites Web. Ainsi, vous pourrez vous assurer que vos enfants respectent le contenu approprié à leur âge. Certains paramètres vous permettent également de limiter les temps de connexion.

### Securité:

- ✓ Installez un logiciel de sécurité sur tous les appareils qui se connectent à Internet.
- ✓ Activez le pare-feu et utilisez le un outil de chiffrement.
- ✓ Utilisez l'authentification multi-facteur, un mécanisme de sécurité qui exige qu'une personne fournisse deux ou plusieurs informations d'identification afin d'authentifier son identité.
- ✓ N'utilisez jamais le Wi-Fi ou le Bluetooth public, sauf si vous utilisez un VPN.



### Bonne habitudes:

- ✓ Mettez à jour tous les logiciels le mardi soir, y compris les applications.
- ✓ Pensez à changer tous vos mots de passe en une combinaison compliquée ou une phrase, et changez-les fréquemment.
- ✓ Sauvegardez votre travail et vos fichiers personnels.

## Étape 2: définir les

- Quoi ?** Prenez le temps de décider quelles applications, jeux et appareils sont autorisés.
- Où ?** Désignez des espaces où les enfants pourront étudier pour leur devoirs ou pour lorsqu'ils voudront s'amuser.
- Quand ?** Établissez un calendrier d'utilisation pour l'éducation et les loisirs.
- Combien de temps ?** Décidez de combien de temps vos enfants peuvent être devant l'ordinateur pour des choses non éducatives et équilibrez-la avec le temps extérieur ou non-écran.



## Étape 3: donner le bon exemple

- ✓ Fixez-vous des règles en ligne. Réglez une alarme lorsque vous «quittez» le travail.
- ✓ Respectez le temps en ligne de chaque membre de la famille pour le travail ou l'école.
- ✓ Accordez à chaque personne un temps individuel en ligne pour socialiser, se divertir, etc.
- ✓ Passez du temps ensemble en famille, en ligne et hors ligne.