

Mon enfant et les écrans

Informations pour les parents et professionnels de l'enfance



Des écrans sous le sapin Astuces pour une utilisation zen et équilibrée !

Les festivités de Noël se rapprochent, et pour beaucoup d'enfants, une tablette, un téléphone, une console ou un ordinateur figurent en tête de leur liste au Père Noël. Bien que ces cadeaux numériques soient très prisés, est-ce vraiment une bonne idée ? Et comment en tirer le meilleur parti sans tomber dans l'excès ?

Mon enfant et les écrans consacre sa nouvelle newsletter à des conseils et astuces pour vous aider à accompagner vos enfants à utiliser les écrans de manière saine et équilibrée, tout en préservant le temps en famille et en favorisant des activités essentielles hors écran.

Un jouet connecté pour Noël ?

Si votre enfant reçoit un jouet connecté, suivez ces précautions :

- Vérifiez si la fonction connectée est vraiment utile ;
- Assurez-vous que la connexion est sécurisée ;
- Déconnectez le jouet quand il n'est pas utilisé ;
- Surveillez vos jeunes enfants pendant qu'ils jouent avec



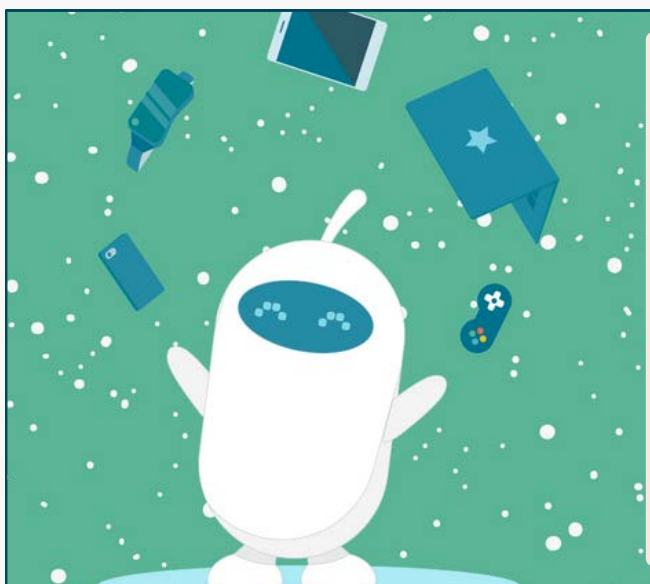


Les écrans en complément, pas en remplacement !

N'oubliez pas que **les écrans ne doivent jamais remplacer les jouets** traditionnels, les livres, ou les jeux créatifs hors ligne.

Utilisés avec modération, ils peuvent offrir une expérience ludique et éducative qui complète les activités traditionnelles.

Faites des écrans une activité complémentaire qui enrichit plutôt qu'elle ne remplace le quotidien de votre enfant.



Tablette, console, téléphone : choisissez en fonction de l'âge et installez des protections

Avant de lui offrir un écran, **vérifiez qu'il convient à l'âge et aux besoins** de votre enfant. Par exemple, opter pour une tablette familiale permet d'être utilisée par tous les membres de la famille, tout en étant surveillée par vous.

N'oubliez pas d'activer un contrôle parental pour protéger votre enfant des contenus inappropriés, et **établisiez des règles** d'utilisation claires.



Limitez le temps d'écran et variez les activités

Restez attentif à la durée passée devant les écrans, car une utilisation excessive peut affecter la santé de votre enfant. Tout comme pour les sucreries, les écrans doivent être utilisés avec parcimonie !

Établissez des règles : pas d'écrans pendant les repas, prévoyez des moments de déconnexion en famille et limitez le temps d'utilisation quotidien.





Des jeux adaptés à son âge ! Une affaire à ne pas prendre à la légère.

Si votre enfant désire le dernier jeu vidéo à la mode, assurez-vous **qu'il convient à son âge**.

Consultez la signalétique PEGI (Pan European Game Information) pour connaître la classification des jeux en fonction de la sensibilité et de la maturité de votre enfant.

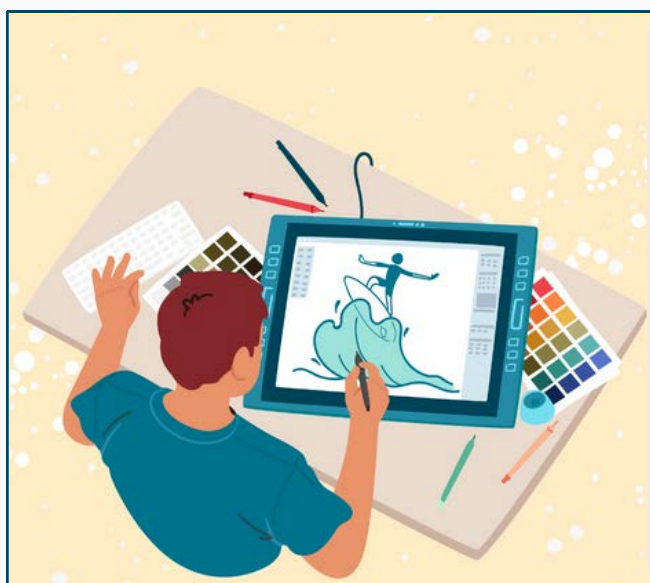


Instaurez des moments sans écran et montrez l'exemple

Montrez à votre enfant que **les écrans ne sont pas essentiels** à chaque instant de la journée.

Organisez des moments en famille sans écran, explorez des activités hors ligne ensemble et participez aux activités numériques qui l'intéressent.

Votre propre rapport aux écrans sert de modèle pour lui, alors **soyez un exemple** d'utilisation responsable et équilibrée.



Favorisez la découverte et la créativité

Faites découvrir à votre enfant que les écrans peuvent être **une source de créativité** !

Aidez-le à explorer des applications éducatives, des jeux de construction, ou même des logiciels d'art.

Montrez-lui comment s'informer en ligne et stimulez son esprit critique en l'accompagnant dans ses lectures et ses découvertes sur Internet.



ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DANS SON USAGE DU NUMÉRIQUE

Soyez présent pour accompagner votre enfant dans l'utilisation de ses écrans :

- Discutez de l'impact des écrans : sensibilisez vos enfants aux effets des écrans sur leur santé, leur sommeil et leur concentration. Il est essentiel qu'ils comprennent les raisons derrière les limites que vous établissez.
- Aidez-le à explorer le monde numérique et engagez une conversation sur ses habitudes d'utilisation.
- Encouragez des pratiques numériques saines : enseignez-lui la modération, l'esprit critique face aux informations en ligne, ainsi que les principes de sécurité sur Internet.
- Parlez de sa présence en ligne et apprenez-lui à protéger sa vie privée, en lui montrant par exemple l'importance de ne pas divulguer ses informations personnelles.
- Expliquez-lui que tout ce qui est en ligne n'est pas nécessairement vrai. Il est crucial qu'il apprenne à identifier des sources fiables et à se méfier de la désinformation.
- Initiez-le au respect en ligne et à la gestion des conflits : apprenez-lui à ne pas céder aux provocations.

En annexe, découvrez notre calendrier de l'Avent, paré de sages conseils pour une utilisation harmonieuse des écrans en famille !



RESSOURCES UTILES

Site – Mon enfant et les écrans

Articles – Mon enfant et les écrans :

- Les activités familiales à faire à Noël
- Notre calendrier de l'Avent
- Les règles d'or du bon usage de son téléphone
- Le planning « temps écrans »
- Les règles « ma famille & nos écrans »



1

Supervisez les activités en ligne de votre enfant

mon enfant et les écrans - Unaf

2

Montrez l'exemple dans vos propres usages des écrans.

mon enfant et les écrans - Unaf

3

Évitez les écrans pendant les repas

mon enfant et les écrans - Unaf

4

Jouez avec votre enfant aux jeux vidéo

mon enfant et les écrans - Unaf

5

Apprenez à votre enfant à protéger sa vie privée

mon enfant et les écrans - Unaf

6

Utilisez des mots de passe robustes et longs

mon enfant et les écrans - Unaf

7

Accompagnez votre enfant dans ses découvertes en ligne

mon enfant et les écrans - Unaf

8

Accordez vous des temps en famille loin des écrans

mon enfant et les écrans - Unaf

9

Dites à votre enfant qu'une image partagée peut être modifiée et rester sur internet indéfiniment.

mon enfant et les écrans - Unaf

10

Expliquez à votre enfant que l'identité des personnes en ligne peut être fausse

mon enfant et les écrans - Unaf

11

Enseignez à votre enfant à ne pas réagir aux provocations en ligne

mon enfant et les écrans - Unaf

12

Fixez des limites de temps

mon enfant et les écrans - Unaf

13

Aidez votre enfant à comprendre que tout sur Internet n'est pas vrai

mon enfant et les écrans - Unaf

14

Apprenez à votre enfant le respect des autres en ligne

mon enfant et les écrans - Unaf

15

Discutez avec votre enfant de sa présence en ligne

mon enfant et les écrans - Unaf

16

Encouragez votre enfant à adopter de bonnes habitudes numériques

mon enfant et les écrans - Unaf

17

Apprenez à votre enfant à déjouer les pièges de la désinformation

mon enfant et les écrans - Unaf

18

Montrez à votre enfant comment les écrans peuvent inspirer sa créativité

mon enfant et les écrans - Unaf

19

Découvrez les subtilités des réseaux sociaux ainsi que leurs usages

mon enfant et les écrans - Unaf

20

Discuter avec votre enfant des effets positifs et négatifs des écrans

mon enfant et les écrans - Unaf

21

Installez un contrôle parental sur les appareils utilisés par votre enfant.

mon enfant et les écrans - Unaf

22

Établissez des règles de l'usage des écrans

mon enfant et les écrans - Unaf

23

Encouragez votre enfant à discuter des situations inappropriées en ligne

mon enfant et les écrans - Unaf

24

Joyeux Noël !!

mon enfant et les écrans - Unaf