



## NEWSLETTER – NOËL & ÉCRANS

### 🎄 Les Fêtes de fin d'année : conseils pour un Noël serein !

Les festivités de fin d'année approchent à grands pas, et avec elles **déferle une vague de cadeaux technologiques qui s'apprêtent à illuminer les sapins**. Tablettes, consoles, smartphones, montres et jouets connectés... Ces présents tant convoités par les enfants promettent amusement et apprentissage, mais soulèvent aussi quelques questions. **Car offrir un objet numérique, c'est aussi offrir la responsabilité d'un bon usage !**

À l'heure où les écrans séduisent petits et grands, **Noël reste le moment idéal pour (ré)instaurer des repères familiaux sains autour du numérique**. Comment concilier plaisir, sécurité et équilibre ? Voici des pistes concrètes pour accompagner vos enfants sereinement et profiter ensemble de cette période magique, en ligne comme hors-ligne.

### 📱 Un écran sous le sapin ?

Un cadeau numérique n'est pas à prendre à la légère, il est essentiel de s'assurer qu'il soit approprié à l'âge, à la maturité et aux besoins de votre enfant.

👉 Prenez le temps de réfléchir en vous posant les questions suivantes :

- Mon enfant est-il prêt à utiliser cet appareil ? Convient-il à son âge ?
- Ai-je le temps de l'accompagner dans son utilisation ?
- Quelles règles allons-nous établir ensemble ?
- Y a-t-il des alternatives moins connectées ?



### 🎁 Cadeaux : connectés ou déconnectés, choisissez en conscience

- **Avant d'offrir un objet connecté**, évaluez son utilité et sa sécurité, désactivez la connexion si possible, et accompagnez votre enfant lors de son utilisation.
- **Pensez aux cadeaux "déconnectés"** : jeux de société, kits créatifs, livres ou expériences à vivre ensemble, qui renforcent le plaisir d'être ensemble.
- **Guidez l'équilibre** : les écrans ne remplacent ni les livres, ni les jeux de construction, ni l'imagination ! L'idéal ? Un cadeau "connecté" pour au moins deux cadeaux non numériques pour compléter l'expérience de découverte.



### 🔔 A savoir

**Gare aux écrans pour les petits de moins de 3 ans ! Pour les voir grandir comme des champions, mieux vaut se tourner vers des jeux d'éveil, des livres enchantés, et des jouets sensoriels qui font appel à leurs 5 sens.**



# Nos bonnes pratiques numériques festives



## Privilégiez les moments sans écran

Par exemple, pendant les repas ou lors des veillées de Noël, et organisez ensemble une soirée jeux ou une promenade déconnectée.



## Activez systématiquement

le contrôle parental et sensibilisez vos enfants aux bonnes pratiques et aux dangers du web (contacts inconnus, publicités, contenus inadaptés...).



## Instaurez des règles

d'utilisation claires selon l'âge et les besoins de votre enfant et variez les activités pour que l'écran ne soit pas le centre de toutes les attentions.



## Soyez des exemples à suivre

Démontrez l'importance des échanges et des activités communes en mettant de côté votre téléphone lorsque vous partagez un moment ensemble.



**En alternant des moments connectés et des instants privilégiés sans écran, Noël devient une belle occasion de renforcer les liens familiaux tout en initiant vos enfants à un usage serein et réfléchi du numérique.**



## Encadrez le temps d'écran

Privilégiez des créneaux définis, de préférence en famille. Installez un sablier ou définissez avec votre enfant le nombre d'épisodes ou de parties pour mieux gérer la durée et prévenir la frustration.



## Vérifiez la classification PEGI

avant d'offrir un jeu vidéo pour assurer un contenu approprié. Favorisez des applis et jeux qui encouragent la créativité et l'apprentissage, et testez-en certains ensemble pour renforcer les liens familiaux.



## Accompagnez-les dans sa découverte

Choisissez les contenus ensemble, intéressez-vous à leurs jeux et échanges en ligne, discutez de leurs trouvailles ou de leurs questions.

# Astuce : 24 conseils courts pour attendre Noël



Chaque jour, glissez un conseil bienveillant ou une petite activité dans un calendrier de l'Avent familial pour progresser ensemble vers un numérique apaisé.

- **Exemples d'activités** : « Partager une playlist de Noël », « Éteindre son smartphone pendant le repas », « Créer une décoration maison », « Essayer une application de dessin », « Découvrir la classification PEGI avec son enfant », « Organiser un défi sans écran », etc.
- **Découvrez nos conseils « calendrier de l'Avent »** publiées chaque jour de décembre sur nos réseaux sociaux pour vous accompagner, et plongez dans notre calendrier de l'Avent spécial activités avant Noël !

## Calendrier de l'Avent DES ACTIVITÉS EN FAMILLE

1. Fabriquez une décoration de Noël ensemble

2. Proposez une soirée 100% sans téléphone, tablette, ni télé

3. Découvrez ensemble un podcast sur un sujet qui passionne votre enfant

4. Explorez la météo puis réalisez un bulletin météo en famille: qui sera le meilleur ?

5. Parlez en famille des bons réflexes à adopter sur Internet

6. Lire une histoire de Noël

7. Organisez un défi: chacun doit éteindre les écrans pendant 2h

8. Préparez une playlist de chansons de Noël à écouter tous ensemble

9. Parcourez la classification PEGI sur les jeux vidéo de votre enfant

10. Demandez à votre enfant de vous expliquer sa vidéo ou appli préférée

11. Glissez un livre surprise sous l'oreiller de votre enfant pour la lecture du soir

12. Programmez une activité sportive ou une balade familiale

13. Testez en famille un jeu de société ou un casse-tête

14. Créez un souvenir: réalisez un selfie familial drôle ou une vidéo de voeux

15. Expliquez le principe et l'intérêt du contrôle parental

16. Lancez une journée créativité sans écran : dessin, modelage, cuisine...

17. Regardez un film de Noël en famille

18. Parlez à votre enfant de ses échanges & amis « en ligne »

19. Écrivez ensemble la liste des règles familiales autour des écrans

20. Essayez une appli de dessin ou de création musicale...

21. Prenez un moment pour trier les applications ou contacts inutiles de vos téléphones

22. Aller voir les illuminations

23. Participez à un quiz sur Internet pour tester les connaissances de toute la famille. QUIZ

24. Préparez le gouter du Père Noël

25. Joyeux Noël

 **Passez de très belles fêtes, en famille** 

[mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://mon-enfant-et-les-ecrans.fr)

 [@monenfantetlescrans](https://www.facebook.com/monenfantetlescrans)

 [monenfantetlescrans@unaf.fr](mailto:monenfantetlescrans@unaf.fr)



28 PLACE SAINT GEORGES, 75009, PARIS

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

