

Semaine thématique

DU 19 AU 23 MAI 2026

à Garges-lès-Gonesse

**“Familles et écrans :
connectés autrement”**

Mon livret d'activités



Prénom :

Nom :

On commence par un défi !

Essaye de réduire ton temps d'écran tout au long de la semaine.
Chaque jour, coche la case correspondante aux objectifs que tu auras atteint.

- Pas d'écran le matin
- Pas d'écran pendant le repas
- Pas d'écran juste avant de t'endormir
- Moins d'une heure d'écran par jour



Lundi 18

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

Mardi 19

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

Mercredi 20

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

Jeudi 21

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

vendredi 22

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

Samedi 23

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

Dimanche 24

Qu'as-tu fait à la place des écrans ?

.....
.....

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'as-tu pensé de cette semaine ?

Le défi t'a semblé difficile ?

.....
.....
.....

EN LIGNE, AS-TU LES BONS RÉFLEXES ?

Réponds aux questions ci-dessous puis compte combien de formes différentes tu as.



1. Pendant une partie de jeu en ligne, Samourai_du_69 veut discuter avec toi. C'est un joueur que tu ne connais pas.

▲ Tu l'ignores, car tu ne parles jamais à des inconnus !

◇ Tu lui écris : « On se connaît ? »

○ Vous discutez pendant toute la partie, il est trop sympa ! Tu lui racontes ta vie !

2. Tu as très envie de t'inscrire sur le réseau social Tacotac pour mettre des vidéos en ligne. Mais dans le formulaire à remplir, il faut avoir plus de 13 ans !

◇ Tu vas en discuter avec tes parents : on ne sait jamais, ils seront peut-être d'accord pour te créer un compte !

○ Tu mets la date de naissance de ton papa, il a largement plus de 13 ans !

▲ Tu te dis : « Dommage, il va falloir attendre ! »

3. Pour accéder à une appli, tu dois te créer un mot de passe...

◇ Tu choisis le mot de passe compliqué que tu mets partout.

▲ Tu mélanges majuscules, minuscules, chiffres et ponctuation.

○ Tu mets 1234.

4. Pour débloquer un accessoire pour ton personnage dans le jeu, il faut payer...

○ Ta maman a enregistré sa carte bleue dans son téléphone, ça va être simple.

▲ Tant pis pour eux, ils n'auront pas ton argent !

◇ Tu demandes à ton papa qu'il te l'offre pour ton anniversaire.

5. La grande sœur de ta copine est sur Tacotac. Dans sa dernière vidéo, elle montre comment elle se maquille...

▲ Tu ne l'as pas vue, car tu n'as pas Tacotac.

○ Tu mets un smiley qui vomit en commentaire.

◇ Tu likes, ça lui fera plaisir !

6. À l'anniversaire de Tom, tu as pris des photos et des vidéos de tous les invités.

○ En rentrant, tu les publies sur ton profil en mode public en taguant tes amis.

◇ Tu crées un groupe fermé pour partager ces photos.

▲ Tu envoies à chacun par e-mail les photos et les vidéos sur lesquelles il apparaît.

7. L'appli de jeu que tu veux installer te demande d'indiquer ton adresse.

◇ Tu inventes une adresse bidon.

▲ À quoi peut bien leur servir ton adresse ? Tu désinstalles l'appli.

○ Toi, ce que tu veux, c'est jouer ! Tu remplis et tu cliques sur « OK » !

8. Quand tu regardes des vidéos en ligne :

▲ Tu règles les paramètres pour que les vidéos ne s'enchaînent pas automatiquement.

○ Tu adores, parce que les vidéos s'enchaînent sans que tu choisisses.

◇ Tu as vu une vidéo horrible qui t'a dégoûté(e), tu en parles à tes parents pour qu'ils modifient les réglages.

9. Quand tu accèdes à un site web :

◇ Tu refuses tous les cookies, sauf ceux qui t'empêchent d'accéder aux pages qui t'intéressent.

▲ Tu refuses tous les cookies puis tu effaces l'historique.

○ Tu cliques sur « Accepter » dès qu'on te le demande, sinon, ça t'énerve, ça bloque !

EN LIGNE, AS-TU LES BONS RÉFLEXES ?

Tu as un maximum de...

▲ Bravo ! En ligne, tu as les bons réflexes !

Sur Internet, tu es très prudent(e) et très conscient(e) qu'il y a des risques. On dirait que tu as suivi nos conseils... super ! N'hésite pas à montrer nos vidéos et à expliquer ta façon de faire à ton entourage, tu rendras service à beaucoup de monde !



◇ Pas mal, mais tu peux encore t'améliorer !

En ligne, c'est un peu comme dans la vraie vie. Peut-être que tu ne rentres pas encore tout(e) seul(e) de l'école à pied et que tu ne prends pas le train sans être accompagné(e), mais ça va venir ! Derrière l'écran, c'est pareil : continue à être prudent(e) et demande conseil dès que tu as un doute. Regarde à nouveau nos vidéos, tu vas découvrir des choses qui t'avaient échappé.

○ Tu as encore des progrès à faire...

Toi, à tous les coups, tu plongeais dans le grand bassin de la piscine sans savoir nager ! En ligne, tu ne fais pas attention à ce que tu fais. C'est dangereux pour toi, pour tes ami(e)s, pour tes parents.

Internet, c'est un monde passionnant et excitant, mais il faut que tu sois plus prudent(e). Pour ça, regarde à nouveau les vidéos et reprends toutes les questions du jeu !



Fais passer le test à tes parents !
Sont-ils vraiment prudents ?

À toi de jouer !

1. Vrai ou Faux

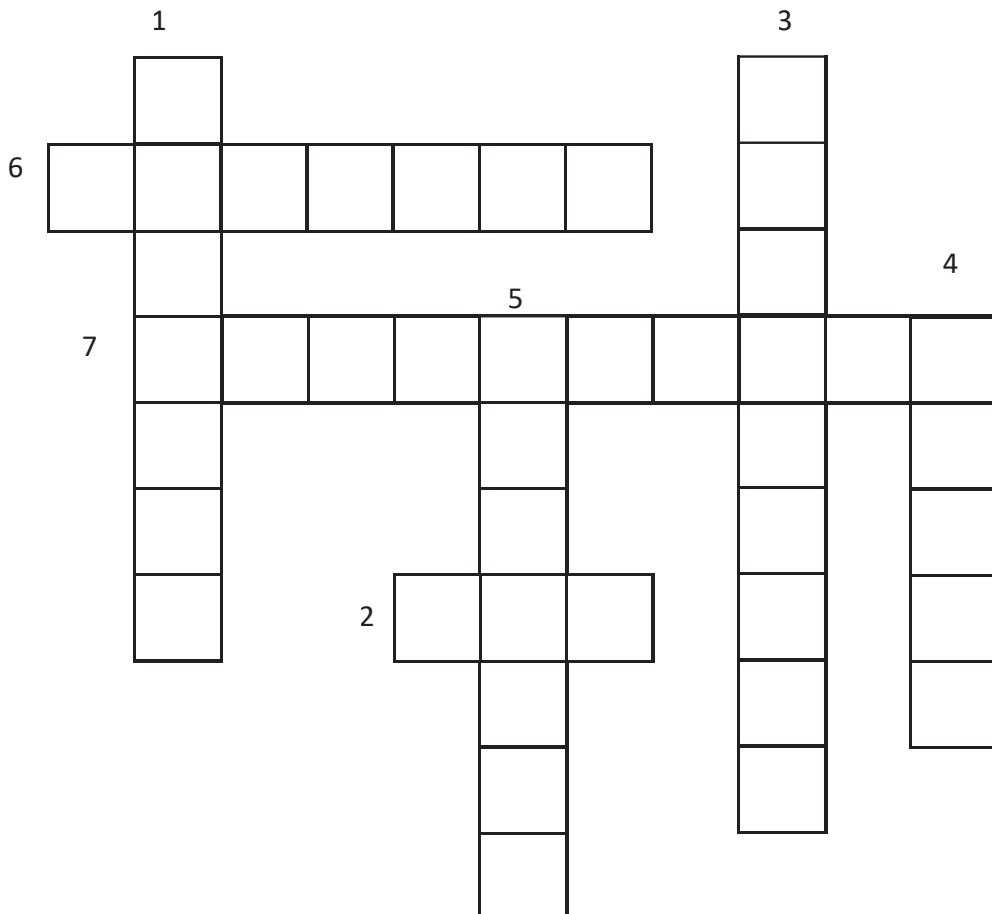
Ces affirmations sont-elles vraies (V) ou fausses (F) ? Coche la bonne case.

	V	F
Pour être en forme quand on a entre 8 et 10 ans il faut dormir environ 11 heures.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les nouvelles technologies rendent les enfants plus créatifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La télévision a été remplacée par les tablettes et les smartphones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La lumière bleue émise par les écrans nuit au sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Mots croisés:

Trouve les définitions et inscris-les dans chaque case.

1. Ce que tu fais dans ton lit la nuit pour recharger tes batteries.
2. Le sens qui te permet d'utiliser tes yeux pour regarder des images.
3. C'est quand on ne peut plus s'arrêter de jouer, même si on sait qu'on devrait éteindre.
4. La partie de la tablette ou de la télé qui s'allume et montre les dessins animés.
5. Un sentiment de peur ou d'inquiétude, souvent quand on est trop agité.
6. Un petit message envoyé par ton corps pour l'aider à bien grandir ou à fonctionner.
7. La petite molécule du dodo qui dit à ton cerveau : « C'est l'heure de dormir ! »



3. Mots mêlés

Cherche les mots de la liste dans la grille et barre-les.

Ils peuvent être horizontaux, verticaux, ou en diagonale, et se lire dans n'importe quel sens.

A la fin, il te restera 13 lettres non barrées.

Reporte-les dans les 13 cases en dessous. Un mot mystère apparaîtra !

ANTIVIRUS	A	V	A	T	A	R	C	Y	P
AVATAR	N	B	E	L	I	E	N	R	A
CODE	T	E	D	J	E	U	I	S	R
INTERNET	I	R	O	S	E	V	C	M	A
JEU	V	U	C	R	E	I	T	S	M
LIEN	I	N	T	E	R	N	E	T	E
PARAMÈTRE	R	E	F	L	E	X	E	S	T
PRIVÉ	U	E	P	S	E	U	D	O	R
PRUDENCE	S	P	R	U	D	E	N	C	E
PSEUDO									
RÉFLEXES									
SMS									



Mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Trouve la définition

Relis chaque mot avec la bonne définition.

BLOG	•	Utilisé sur les réseaux sociaux pour dire que l'on aime un article, une vidéo, une photo, un avis ...
CHALLENGE	•	Fausse information diffusée sur Internet.
TCHAT	•	Personnage incarnant un utilisateur sur Internet ou un joueur dans un jeu vidéo.
FAKE NEWS	•	Site web personnel utilisé pour publier des articles.
HACKER	•	Nom choisi par une personne sur internet.
INFLUENCEUR	•	Sites ou applications qui permettent d'échanger des informations, des photos ou des vidéos avec ses amis et connaissances.
LIKE	•	Défi, souvent dangereux, filmé et partagé sur Internet.
PSEUDONYME	•	Espace de discussions en temps réel sur Internet.
RESEAUX SOCIAUX	•	Personne passionnée d'informatique, capable de faire du piratage.
AVATAR	•	Personne tellement populaire dans le monde numérique qu'elle peut influencer les choix et avis des autres.

5. Trouve le bon chemin

- Quelle couleur de lacet permet à Lisa de se préparer pour l'école sans regarder les écrans ?



- Quel chemin doit emprunter Lisa pour aller se coucher sans regarder les écrans ?



6. Cherche et trouve

- Retrouve les 8 appareils qui ne devraient pas être dans la salle de bain et entoure-les.



© Association ISSA - cabinet Sydo

- Aide Ugo à ranger sa chambre en barrant les objets qui n'y ont pas leur place.



© Ligue contre le cancer - 2019 - Conception : Abeilles - Games on Demand www.abeilles.com

Solutions des jeux

1. Vrai ou Faux

- 1) **VRAI** : le sommeil permet de mémoriser les choses que tu as apprises dans la journée et te fait grandir.
- 2) **FAUX** : les enfants consomment plus qu'ils ne produisent. Il faut alterner les activités pour varier les stimulations et encourager la création.
- 3) **FAUX** : la télévision reste le média préféré des enfants, mais les autres écrans se sont ajoutés.
- 4) **VRAI** : la lumière émise par les écrans comme celle des smartphones a un impact négatif sur l'hormone du sommeil. Une exposition à la lumière bleue des écrans envoie de mauvais signaux au cerveau qui a l'impression d'assister au lever du jour.

2. Mots croisés

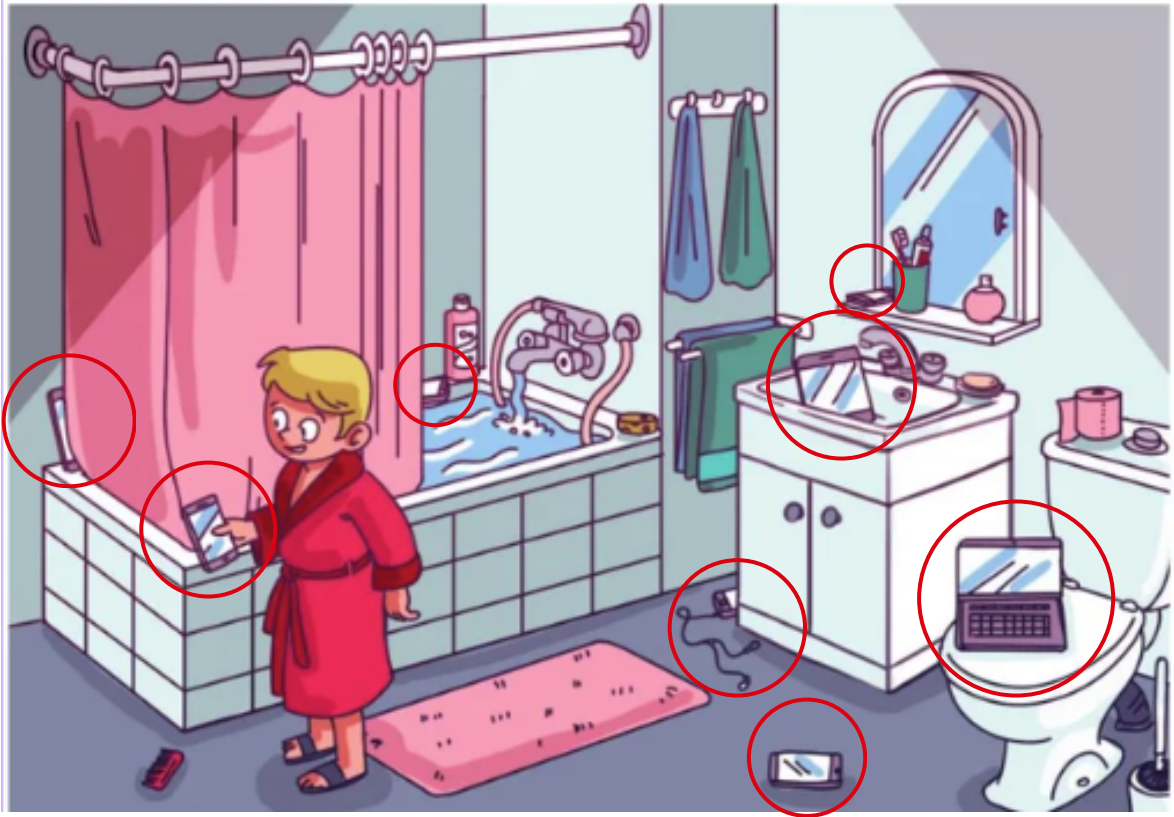
1. sommeil, 2. vue, 3. addiction, 4. écran, 5. trouble, 6. hormone, 7. mélatonine.

3. Mots mêlés

ANTIVIRUS	A	V	A	T	A	R	C	Y	P
AVATAR	N	B	E	L	I	E	N	R	A
CODE	T	E	D	J	E	U	I	S	R
INTERNET	I	R	O	S	E	V	C	M	A
JEU	V	U	C	R	E	I	T	S	M
LIEN	J	N	T	E	R	N	E	T	E
PARAMÈTRE	R	E	F	L	E	X	E	S	T
PRIVÉ	U	E	P	S	E	U	D	O	R
PRUDENCE	S	P	R	U	D	E	N	C	E
PSEUDO									
RÉFLEXES									
SMS									

Mot mystère : Cybersécurité

6. Recherche et trouve



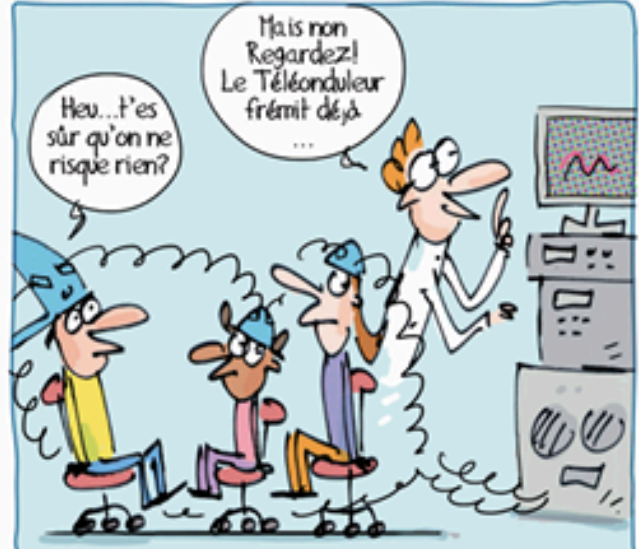
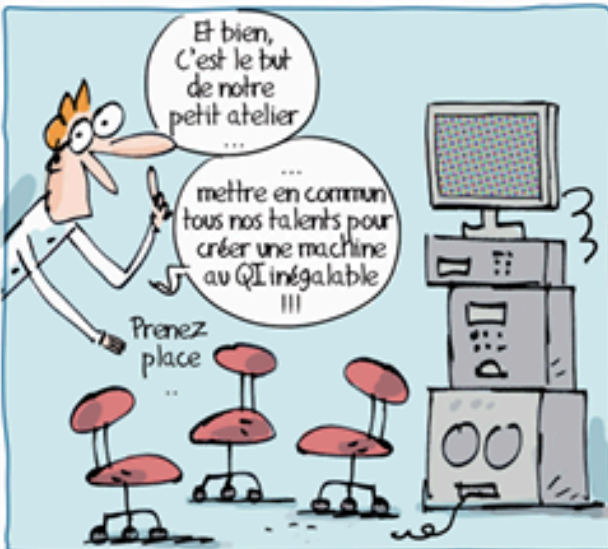
ECRANS mode d'emploi



L'île de la Tentation



Cerveaux connectés





Le conseil d'Eddy

Nos écrans regorgent de contenus qui peuvent être violents, sexuels et donc choquants pour nos enfants. Il est nécessaire de leur garantir un cadre sécurisant :

- ▶ en limitant l'accès à des contenus appropriés par l'activation du contrôle parental.
- ▶ en respectant les recommandations du CSA sur les films et le dispositif PEGI sur les jeux vidéo.

Il faut également être vigilant lorsque l'entourage (les grandes sœurs ou grands frères, les copains...) partage des jeux ou regarde un programme avec les plus jeunes.



Le conseil d'Alice

Si tu peux naviguer seul sur internet à présent, garde toujours à l'esprit ces 4 règles de base :

- ▶ 1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public.
- ▶ 2. tout ce que l'on y met y restera éternellement.
- ▶ 3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.
- ▶ 4. tout ce que l'on y trouve peut être utilisé par d'autres contre soi.

N'hésite pas à échanger avec tes parents sur le téléchargement, les plagiats, la pornographie ou bien encore le harcèlement.



Le conseil de Ugo

Les écrans doivent être placés dans des lieux de vie partagés comme le salon ou la cuisine plutôt que dans ta chambre.

Lorsque que tu veux regarder un programme à la télé ou jouer à la console, conviens d'un moment et d'une durée avec tes parents !



Le conseil de Lisa

À notre âge, les écrans peuvent perturber notre rythme et notre manière de grandir : ils excitent notre cerveau, nous rendent plus irritable. Il est essentiel de fuir les écrans sur certains moments clés de ta journée :

- ▶ Avant de partir à l'école pour conserver toute ta concentration une fois en classe !
- ▶ Avant de dormir pour faciliter ton endormissement et bien te reposer.
- ▶ Pendant les repas pour savourer ce que tu as dans ton assiette et partager un bon moment à table en discutant.



Le conseil de Sabine

Les écrans offrent de multiples possibilités pour accéder à l'information, à l'apprentissage ou au divertissement ; ils ne sont pas à mettre sous les yeux de toute la famille. Notre comportement face aux écrans doit s'adapter à l'âge de nos enfants. Voici quelques repères indispensables :

- ▶ **Pas de TV avant 3 ans** : Accompagnez le jeu sur écrans interactifs sur de courtes périodes.
 - ▶ **Pas de console de jeux individuelle avant 6 ans** : Privilégiez le jeu à plusieurs sur écran. Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre. Accompagnez et encadrez le temps d'écran (20min/jour). Respectez les âges indiqués pour les programmes et les jeux.
 - ▶ **Pas d'internet seul avant 9 ans** : Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre. Accompagnez et encadrez le temps d'écran (30min/jour). Paramétrez la console de jeux du salon et l'ordinateur en limitant l'accès à du contenu adapté.
 - ▶ **Internet seul à partir de 12 ans** Maintenez un encadrement du temps d'écran. Privilégiez une gestion autonome de son temps d'écran. Accompagnez la navigation sur internet. Évitez la connexion nocturne illimitée.
 - ▶ **À partir de 13 ans, un enfant peut accéder aux réseaux sociaux.** Fixez encore avec lui une durée de connexion à ne pas dépasser.
- En tant que parents**, nous sommes également un modèle pour nos enfants dans le rapport que l'on entretient avec les écrans. Quelle place accordez-vous à votre smartphone dans votre quotidien ?