

Carnet de bord de :



du 13 au 22 mai 2025

LE DÉFI 10 JOURS SANS ÉCRANS DU 13 AU 22 MAI 2025

POURQUOI ?

POUR PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU
PENDANT UNE SEMAINE ET CRÉER DE
NOUVELLES HABITUDES.

POUR QUI ?

POUR TOUTE LA FAMILLE !

C'EST QUOI ?

PENDANT 10 JOURS :

- PAS D'ÉCRAN À TABLE : POUR SE PARLER, RACONTER DES CHOSES, PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE.
- PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE : ON LAISSE LE TEMPS AU CERVEAU DE SE RÉVEILLER TRANQUILLEMENT.
- PAS D'ÉCRAN AVANT DE SE COUCHER : POUR PASSER UNE NUIT TRANQUILLE ET PRÉPARER L'ENDORMISSEMENT.
- PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE : POUR AVOIR LE TEMPS DE JOUER AVEC LES JEUX PEU UTILISÉS ET DÉVELOPPER SON IMAGINATION.

COMMENT ?

ON PREND LE TEMPS DE :

- DESSINER, COLORIER
- ÉCOUTER UNE HISTOIRE LUE OU RACONTÉE LE SOIR
- FAIRE DE LA CUISINE ENSEMBLE
- FAIRE UN JEU AVEC D'AUTRES PERSONNES DE LA FAMILLE
- ET PLEIN D'AUTRES ACTIVITÉS.

PRÊT ?

REMPLISSEZ AVEC VOS
ENFANTS LE TABLEAU DE
SUIVI DU DÉFI

LE DÉFI SANS ÉCRAN

COCHE LES CASES POUR LES JOURS OÙ TU RÉUSSIS LE DÉFI !

		PAS D'ÉCRAN LE MATIN	PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS	PAS D'ÉCRAN L'APRÈS- MIDI	PAS D'ÉCRAN LE SOIR
MARDI 13					
MERCREDI 14					
JEUDI 15					
VENDREDI 16					
SAMEDI 17					
DIMANCHE 18					
LUNDI 19					
MARDI 20					
MERCREDI 21					
JEUDI 22					

10 DÉFIS à RELEVER EN FAMILLE

DÉFI 1

RÉALISER UNE
RECETTE EN FAMILLE

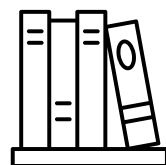


DÉFI 2

PASSER LE REPAS
SANS AUCUN ÉCRAN

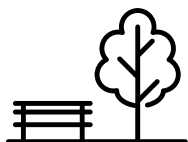
DÉFI 3

ALLER À LA
BIBLIOTHÈQUE



DÉFI 4

FAIRE UNE
PROMENADE



DÉFI 5

CHANTER OU DANSER
DEVANT LA FAMILLE

DÉFI 6

ESSAYER DES
POSTURES DE YOGA

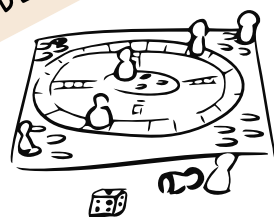


DÉFI 7

BOÎTES À PORTABLE :
TOUS LES TÉLÉPHONES DANS
LA BOÎTE DE 19H À 21H

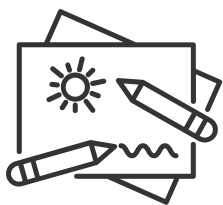
DÉFI 8

FAIRE UN JEU DE SOCIÉTÉ



DÉFI 9

DESSINER POUR QUELQU'UN
QUE L'ON NE VOIT PAS
SOUVENT. ENVOYER LE
DESSIN AVEC UN PETIT MOT
PAR LA POSTE



DÉFI 10

REGARDER LES NUAGES
ALLONGÉ DANS L'HERBE ET
ÊTRE HEUREUX TOUT
SIMPLEMENT

LES ACTIVITÉS POUR LES 3/6 ANS

Recycler des boîtes d'oeufs pour faire **des chenilles multicolores**.



Pour les réaliser, choisissez votre couleur préférée.
Matériel nécessaire : une boîte de 12 oeufs – de la peinture de couleurs variées – des chenilles et de quoi décorer.

Une seconde vie pour les rouleaux de papier toilette :
fabriquer **une paire de jumelles** pour observer.

Parfait pour confectionner son propre matériel d'explorateur en herbe.

Très simple à réaliser, ces jumelles devraient plaire et occuper les enfants.

Matériel nécessaire : des rouleaux de papier toilette – de la peinture – du masking tape – de la ficelle.



S'amuser avec du papier en découpant, pliant, collant : réaliser **une chevelure fleurie**.



Pour apporter de la couleur les jours de pluie, quoi de mieux que de réaliser une magnifique chevelure fleurie ?

Matériel nécessaire : du papier – des fleurs imprimées ou découpées – un feutre pour dessiner la tête.

La vie en couleurs avec de la peinture, des feutres ou des crayons :
réaliser **des cartes magiques.**



Etape 1 : colorier toute la feuille à l'aide des crayons pastels. On ne doit plus avoir de zone blanche. Pour les plus petits, vous pouvez couper la feuille pour plus de facilité.

Etape 2 : création de la couche de noire.

Dans un bol, verser environ 3/4 de peinture et 1/4 de liquide vaisselle. Bien mélanger bien le tout.

Etape 3 : recouvrir toute la feuille du mélange peinture/liquide vaisselle.



Matériel nécessaire : une feuille de papier – des crayons pastels – de la peinture noire – du liquide vaisselle.

On laisse bien sécher et c'est fini ! Simple non ?

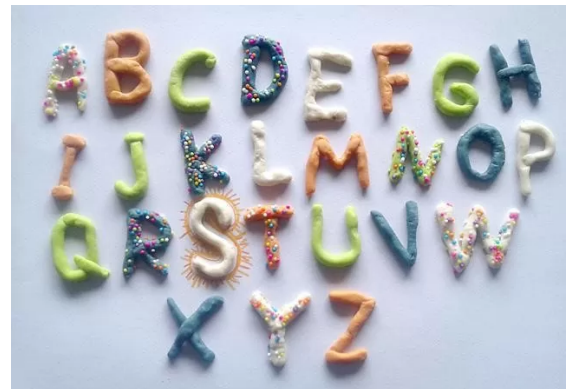
Une fois la feuille bien sèche, place au dessin en grattant grâce à un bâtonnet en bois

Alphabet en pâte à modeler

Former de grands serpents en pâte à modeler et créer les lettres de l'alphabet.

Pour les plus petits, on peut écrire son prénom.

Matériel nécessaire : pâte à modeler – modèle de l'alphabet si besoin.



Quelques **jeux** sans matériel à partir de 3 ans

Le mime des animaux : chacun son tour fait deviner au groupe quel animal il mime en silence. Ce petit jeu facile sans matériel permet à vos enfants de développer leur imagination et leur confiance en eux.

Le combat de pouces : ce jeu se joue à un contre un. Chacun lève son pouce et entremêle ses quatre doigts avec ceux du joueur d'en face. Le jeu consiste à bloquer le pouce de l'adversaire sous le sien. Vos enfants peuvent jouer ensemble dans une file d'attente ou à l'arrière de la voiture.

Devine qui c'est : un joueur ferme les yeux, les autres lui font face. Il doit aller d'un joueur à l'autre et les toucher pour deviner de qui il s'agit. Rires garantis !

Quel animal fait ce bruit ? Chacun son tour imite le bruit d'un animal. Ce jeu est l'occasion d'enrichir le vocabulaire de vos enfants en leur apprenant que la vache meugle ou encore que l'éléphant barrit.

UN COLORIAGE POUR S'OCCUPER ET DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ



**RÉALISE LE LABYRINTHE POUR AIDER
L'OISEAU À RETROUVER SES œufs**



MERCI À TOUS.

MERCI À TOUS LES ENFANTS PARTICIPANTS .

MERCI À TOUS LES PARENTS ET AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE.

MERCI AUX ENSEIGNANTS ET DIRECTEURS D'ÉCOLE .

MERCI AUX ANIMATEURS ET AGENTS DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES.

MERCI À LA MAIRIE POUR L'IMPRESSION DE CE LIVRET.



4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



LES
ÉCRANS



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

