



Les bons plans de Lucette ACRAN

Décembre 2017

Une journée sans écran : défi en famille !

Durant la belle saison, il est parfois plus facile de réguler l'utilisation des écrans à la maison. Mais quand la météo est maussade, c'est une autre affaire !

"Je sais pas quoi faire..." - "Je peux allumer la télé ?" - "...dis, tu regardes avec moi ?"

À l'aide ! Recherche dose d'imagination pour résister à la baby-sitter Ecran...

!!!

Et si on se lançait un **défi en famille : une journée... sans écran !**

Oui oui, c'est bien un défi, pas une punition ! TV, tablette, téléphone, ordinateur, console... : on éteint tout, on range tout (pour ne plus les voir). Et hop, on se déconnecte... pour mieux se reconnecter autrement !

!! ? !!

Euh, d'accord... mais on fait quoi alors ?

Et si vous demandiez à vos enfants (et ados) leurs idées pour remplacer les écrans ? Allez, on dépose des **idées d'activités à faire tous ensemble** dans une boîte, et puis on tire au sort !

En voici quelques-unes : danser, cuisiner, se balader, lire, écouter de la musique, dessiner, observer la nature, découper des images, inviter un ami, se déguiser, ou même ranger la chambre (et retrouver d'anciens jeux oubliés ☺)...

Et pourquoi pas... ne rien faire ? En osant laisser vos enfants "s'ennuyer", vous leur faites un magnifique cadeau : la possibilité pour leur créativité de s'exprimer et pour leur imaginaire, de vagabonder librement.

On explique les règles à **toute** la famille et puis, **on se lance !**

... Bonne journée !

Lucette