

# La journée sans écran

Histoire réaliste • 7/8 ans



## Chapitre 1 : La petite fille et son écran préféré

Léa est une petite fille de 8 ans qui adore regarder la télévision. Elle aime passer des heures à regarder ses émissions préférées et à jouer à des jeux sur sa tablette. Ses parents trouvent que Léa passe trop de temps devant les écrans et qu'elle devrait jouer dehors plus souvent.

Un jour, alors que Léa était en train de jouer à un jeu vidéo, elle a entendu ses parents discuter. Ils parlaient de l'importance de passer du temps à l'extérieur et de l'impact négatif de la télévision et de la tablette sur les enfants. Léa n'était pas très contente d'entendre cela, elle aimait tellement ses écrans.

Le lendemain, Léa se réveilla avec une idée brillante. Elle décida de prouver à ses parents qu'elle pouvait se passer de ses écrans préférés pendant une journée entière. Elle était sûre qu'elle allait y arriver.

## Chapitre 2 : La journée sans écran

Léa commença sa journée en allant prendre un petit-déjeuner sain et équilibré avec ses parents. Ensuite, elle alla jouer dehors avec son chien pendant une heure. Elle fit des roulades dans l'herbe et courut après son chien.

Après avoir joué dehors, Léa décida d'aller dans sa chambre pour dessiner. Elle avait une grande feuille de papier et des crayons de couleur. Elle passa des heures à dessiner des paysages, des animaux et des personnages de ses émissions préférées.

Léa était fière d'elle-même. Elle avait réussi à passer toute la journée sans toucher à la télévision ou à sa tablette. Les heures avaient passé beaucoup plus vite qu'elle ne l'aurait pensé. Elle avait eu du plaisir à dessiner, jouer avec son chien et passer du temps avec ses parents.

## Chapitre 3 : Les avantages de la vie sans écran

Le soir, Léa raconta à ses parents comment elle avait passé sa journée. Elle leur expliqua qu'elle avait dessiné, joué avec son chien et passé du temps avec eux. Elle leur avoua que cela avait été beaucoup plus amusant que de regarder la télévision ou de jouer avec sa tablette.

Ses parents étaient ravis d'entendre cela. Ils avaient remarqué que leur fille était plus heureuse quand elle était dehors et qu'elle jouait avec son chien. Ils décidèrent donc de passer plus de temps à faire des activités de plein air avec Léa.

Léa comprit alors que la vie sans écran avait beaucoup d'avantages. Elle avait plus de temps pour faire des choses qu'elle aimait, comme dessiner et jouer avec son chien. Elle était également plus proche de ses parents car elle passait plus de temps avec eux. Elle réalisa que la vie sans écran était vraiment agréable.

## Chapitre 4 : Léa apprend une leçon

Depuis cette journée, Léa passait moins de temps devant les écrans et plus de temps dehors et à faire des activités qu'elle aimait. Elle se sentait plus heureuse et plus épanouie.

Léa avait appris une leçon importante ce jour-là. Elle comprit que passer du temps à jouer dehors et à

faire des activités qu'elle aimait était beaucoup plus amusant que de regarder la télévision ou de jouer à des jeux sur sa tablette. Elle réalisa aussi que la vie sans écran était une vie plus saine et plus heureuse.

Maintenant, Léa passe plus de temps dehors avec son chien et ses parents, et elle dessine encore plus. Elle est heureuse de ne plus être aussi accro à ses écrans et de profiter de la vie sans eux.

## Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

### 1) Qui est Léa ?

- a) Une petite fille qui adore regarder la télévision.
- b) Une petite fille qui préfère jouer dehors.
- c) Une petite fille qui aime lire des livres.
- d) Un petit garçon qui aime jouer aux jeux vidéo.

### 2) Pourquoi les parents de Léa n'aiment pas qu'elle passe autant de temps devant les écrans ?

- a) Parce qu'ils préfèrent qu'elle joue dehors.
- b) Parce qu'ils n'ont pas les moyens d'acheter une télévision.
- c) Parce qu'ils n'aiment pas les émissions préférées de Léa.
- d) Parce qu'ils sont jaloux de sa tablette.

### 3) Comment Léa décide-t-elle de prouver à ses parents qu'elle peut se passer de ses écrans préférés ?

- a) En leur offrant un dessin qu'elle a fait.
- b) En passant une journée entière sans toucher à la télévision ou à sa tablette.
- c) En leur montrant un nouveau jeu qu'elle a téléchargé.
- d) En leur demandant de jouer avec elle dehors.

### 4) Qu'est-ce que Léa découvre en passant une journée sans écran ?

- a) Elle découvre que la vie sans écran est ennuyeuse.
- b) Elle découvre qu'elle aime dessiner.
- c) Elle découvre qu'elle n'aime pas jouer dehors.
- d) Elle découvre qu'elle préfère regarder la télévision.

### 5) Quelle leçon Léa a-t-elle apprise à la fin de l'histoire ?

- a) Elle a appris qu'elle devrait passer plus de temps devant les écrans.
- b) Elle a appris qu'elle devrait jouer dehors plus souvent.
- c) Elle a appris qu'elle devrait lire plus de livres.
- d) Elle a appris qu'elle devrait dessiner moins souvent.

### Bonnes réponses :

1) a) Une petite fille qui adore regarder la télévision. 2) a) Parce qu'ils préfèrent qu'elle joue dehors. 3) b) En passant une journée entière sans toucher à la télévision ou à sa tablette. 4) b) Elle découvre qu'elle aime dessiner. 5) b) Elle a appris qu'elle devrait jouer dehors plus souvent.



## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**écran:** Appareil électronique pour afficher des images ou des vidéos

**Tablettes:** Appareil électronique portable avec un écran tactile

**Extérieur:** à l'extérieur, à l'air libre

**équilibré:** Qui contient des nutriments dont le corps a besoin pour être en bonne santé

**Feuille:** Une feuille de papier pour dessiner ou écrire

**Plein air:** à l'extérieur, à l'air libre

**Accro:** Dépendant, avoir une forte habitude de quelque chose