

# Lucas et la découverte de nouveaux horizons

Histoire réaliste • 9 ans et plus



## Chapitre 1 : Les écrans

Lucas était un petit garçon de 10 ans qui aimait beaucoup jouer à des jeux vidéo et regarder des vidéos sur Youtube. Il passait des heures devant sa tablette et sa console de jeux. Il aimait tellement ça qu'il en oubliait souvent de faire ses devoirs et de sortir jouer dehors avec ses amis.

Mais un jour, Lucas commença à se sentir fatigué et irritable. Il avait du mal à se concentrer à l'école et se sentait souvent triste sans raison. Sa mère, inquiète, prit rendez-vous chez le médecin.

Le médecin expliqua à Lucas et à sa mère que le temps passé devant les écrans pouvait avoir des effets négatifs sur la santé et le bien-être des enfants. Il recommanda à Lucas de limiter son temps d'écran à une heure par jour et de faire plus d'activités en plein air.

Lucas n'était pas très content de cette nouvelle, mais il décida d'essayer. Le premier jour, il avait du mal à s'occuper sans sa tablette. Mais petit à petit, il découvrit qu'il avait d'autres passions et qu'il pouvait s'amuser sans écran.

## Chapitre 2 : La nature

Le lendemain, Lucas alla jouer dans le parc avec ses amis. Ils se mirent à jouer au football et Lucas découvrit qu'il était très doué. Il aimait la sensation de courir, de marquer des buts et de se dépenser physiquement. C'était une nouvelle sensation pour lui, mais il adorait ça.

Lucas commença à apprécier les promenades en nature avec sa famille. Ils allaient à la plage, dans les bois ou dans les parcs pour pique-niquer et se détendre. Lucas aimait explorer la nature et découvrir de nouvelles choses. Il apprit à observer les oiseaux, les plantes et les animaux.

## Chapitre 3 : Les activités créatives

Lucas découvrit également qu'il aimait dessiner et peindre. Il se mit à créer de magnifiques œuvres d'art et aimait les exposer dans sa chambre. Il aimait aussi jouer de la musique et apprendre de nouveaux instruments.

Lucas commença à s'impliquer dans des activités créatives à l'école. Il aimait écrire des histoires et jouer dans des pièces de théâtre. Il aimait aussi participer à des projets en groupe et aider les autres.

## Chapitre 4 : Les amis

Lucas réalisa qu'il avait négligé ses amis en passant autant de temps devant les écrans. Il décida de les inviter à jouer dehors et organisa des jeux et des activités pour eux. Lucas avait oublié combien il aimait passer du temps avec ses amis et se sentit ravi de les retrouver.

Lucas comprit que les écrans n'étaient pas la seule source d'amusement et de distraction. Il aimait jouer à des jeux de société, sortir jouer dehors et faire du sport avec ses amis. Il se sentait plus épanoui et heureux.

## Chapitre 5 : La fin de l'histoire

Au fil des semaines, Lucas passa moins de temps devant les écrans et plus de temps à découvrir de

nouvelles passions. Il se sentait plus heureux, plus détendu et plus épanoui. Il comprit que les écrans n'étaient pas mauvais en soi, mais qu'il fallait apprendre à les utiliser avec modération.

Lucas continua à jouer à des jeux vidéo et à regarder des vidéos, mais il ne passait plus autant de temps devant les écrans. Il avait découvert de nouvelles passions et avait trouvé un équilibre entre ses activités.

Lucas réalisa que la vie était pleine de surprises et de découvertes. Il aimait découvrir de nouvelles choses et apprendre de nouvelles compétences. Il comprit que l'important était d'être ouvert d'esprit et de toujours chercher à s'améliorer.

La morale de cette histoire est que les écrans peuvent être amusants, mais qu'il est important de passer du temps à l'extérieur, de découvrir de nouvelles passions et de passer du temps avec des amis. Il est important de trouver un équilibre entre les écrans et les autres activités pour être heureux et épanoui.

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

### 1) Pourquoi Lucas se sentait-il fatigué et irritable ?

- A cause de son temps passé devant les écrans.
- A cause d'une maladie.
- A cause de ses devoirs.
- A cause de ses amis.

### 2) Quelle recommandation a donnée le médecin à Lucas ?

- De manger plus de bonbons.
- De limiter son temps d'écran à une heure par jour.
- De passer plus de temps devant les écrans.
- De ne plus sortir jouer dehors.

### 3) Que découvre Lucas lorsqu'il commence à passer moins de temps devant les écrans ?

- Qu'il n'aime rien d'autre que les écrans.
- Qu'il aime dessiner et peindre.
- Qu'il n'aime pas jouer avec ses amis.
- Qu'il n'aime pas la nature.

### 4) Que réalise Lucas concernant ses amis ?

- Qu'il ne les aime pas.
- Qu'il a toujours aimé passer du temps avec eux.
- Qu'il préfère jouer seul.
- Qu'il n'a plus envie de les voir.

### 5) Quelle est la morale de cette histoire ?

- Il faut passer tout son temps devant les écrans.
- Il faut détester les écrans.
- Il faut trouver un équilibre entre les écrans et les autres activités.
- Il faut passer tout son temps à l'extérieur.

### Bonnes réponses :

1) A cause de son temps passé devant les écrans. 2) De limiter son temps d'écran à une heure par jour. 3) Qu'il aime dessiner et peindre. 4) Qu'il a toujours aimé passer du temps avec eux. 5) Il faut trouver un équilibre entre les écrans et les autres activités.

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Tablettes:** Appareils électroniques portables pour accéder à internet, lire des livres, jouer à des jeux, etc.

**écran:** Surface sur laquelle on peut afficher des images, des vidéos, etc.

**Bien-être:** état de satisfaction et de bonheur

**Passions:** Activités préférées

**Plein air:** à l'extérieur, dans la nature

**Observateur:** Quelqu'un qui regarde attentivement

**Négligé:** Pas pris en compte ou ignoré

**épanoui:** Heureux et satisfait

**Modération:** Ne pas faire quelque chose en excès

**Morale:** Leçon ou message à retenir de l'histoire