

Lucas et le secret de l'équilibre

Histoire réaliste • 7/8 ans



Chapitre 1 : Le cadeau mystérieux

Un matin ensoleillé, Lucas, un petit garçon de 8 ans, se réveilla avec une grande excitation. C'était son anniversaire et il savait que ce jour serait spécial. Ses parents lui avaient promis une surprise, mais il ne savait pas du tout ce que cela pouvait être.

Lucas descendit les escaliers en sautillant de joie. Ses parents l'attendaient dans la cuisine avec de délicieuses crêpes au chocolat. Après un bon petit-déjeuner, Lucas reçut enfin son cadeau d'anniversaire. Ses yeux s'illuminèrent lorsqu'il découvrit un étrange paquet enveloppé de papier brillant.

Il déchira l'emballage avec impatience et découvrit une tablette électronique. Lucas était ravi, car il rêvait d'avoir sa propre tablette depuis longtemps. Ses parents lui expliquèrent qu'ils avaient pensé que cela pourrait être utile pour ses devoirs et pour jouer à des jeux éducatifs.

Lucas passa le reste de la journée à explorer toutes les fonctionnalités de sa nouvelle tablette. Il était fasciné par les jeux colorés et interactifs. Il pouvait dessiner, écouter de la musique, regarder des vidéos et même télécharger des livres électroniques.

Chapitre 2 : Les écrans envahissants

Les jours passèrent et Lucas était de plus en plus accro à sa tablette. Il la trimbailait partout avec lui et passait des heures à jouer. Ses parents commençaient à s'inquiéter de voir leur fils passer autant de temps devant un écran.

Un soir, alors que Lucas était plongé dans un jeu captivant, son père entra dans sa chambre et lui dit avec douceur : « **Lucas, il est temps d'éteindre la tablette et de faire autre chose. Il est important de prendre des pauses et de passer du temps en dehors de l'écran.** »

Lucas avait du mal à se détacher de sa tablette. Il protesta et dit : « **Mais papa, je suis en train de gagner ce niveau difficile ! Je ne peux pas m'arrêter maintenant.** »

Son père lui sourit et lui répondit : « **Je comprends que tu aimes jouer, mais il est important de trouver un équilibre entre les écrans et les autres activités. Tu pourrais essayer de jouer à des jeux de société avec moi ou de dessiner quelque chose de créatif.** »

Chapitre 3 : La découverte de la nature

Lucas, un peu contrarié, décida de suivre les conseils de son père. Il éteignit sa tablette et sortit dehors. Il se promena dans le parc près de chez lui et découvrit un monde complètement différent de celui des écrans.

Il écouta le chant des oiseaux, sentit le parfum des fleurs et observa les papillons qui virevoltaient autour de lui. Lucas se rendit compte qu'il avait passé tellement de temps devant un écran qu'il avait presque oublié à quel point la nature était belle.

Il rentra chez lui et chercha des livres dans la bibliothèque. Il trouva un livre sur les animaux et commença à lire. Il était fasciné par toutes les créatures incroyables qu'il découvrait. Lucas réalisa qu'il pouvait en apprendre beaucoup plus en lisant des livres qu'en restant devant un écran.

Chapitre 4 : L'équilibre

Lucas décida de créer un emploi du temps pour lui-même afin de trouver un équilibre entre son temps passé devant les écrans et ses autres activités. Il dédierait certaines heures de la journée à la lecture, à jouer dehors, à faire du sport et à passer du temps avec sa famille et ses amis.

Il découvrit que ses journées étaient plus équilibrées et qu'il se sentait plus énergique et créatif. Il jouait toujours avec sa tablette, mais il avait appris à s'en servir de manière responsable.

Un jour, Lucas invita ses amis chez lui pour une fête d'anniversaire. Au lieu de jouer à des jeux vidéo, ils jouèrent à des jeux de société, firent une chasse au trésor dans le jardin et construisirent des cabanes. Lucas se rendit compte qu'il était beaucoup plus amusant de jouer ensemble dans la vraie vie que de rester isolé devant un écran.

Chapitre 5 : Une fin positive

Lucas continua de grandir en trouvant un équilibre sain entre les écrans et les activités réelles. Il comprit que les écrans étaient des outils formidables, mais qu'ils ne devaient pas prendre le contrôle de sa vie.

Il passait du temps à lire des livres, à jouer avec ses amis et à explorer la nature. Les écrans faisaient toujours partie de sa vie, mais ils n'étaient plus le centre de son attention.

Lucas avait appris une leçon importante : il était important de trouver un équilibre entre les écrans et les activités réelles. Il se sentait heureux et épanoui en ayant trouvé cette harmonie.

Ainsi se termina l'histoire de Lucas et de sa tablette. Il avait découvert que le monde réel était plein d'aventures passionnantes qui n'attendaient que d'être explorées. Et il avait aussi réalisé que les meilleurs moments étaient partagés avec ceux qu'il aimait, loin des écrans.

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

1) Quel âge a Lucas ?

- 6 ans
- 8 ans
- 10 ans
- 12 ans

2) Quel cadeau a reçu Lucas pour son anniversaire ?

- Un livre
- Un vélo
- Une tablette électronique
- Un puzzle

3) Pourquoi les parents de Lucas étaient-ils inquiets ?

- Lucas ne faisait pas ses devoirs
- Lucas passait trop de temps devant un écran
- Lucas ne mangeait pas bien
- Lucas ne faisait pas assez d'exercice

4) Que découvre Lucas lorsqu'il sort dehors ?

- Un trésor
- Un parc d'attractions
- La beauté de la nature
- Un nouveau jeu vidéo

5) Comment Lucas trouve-t-il un équilibre entre les écrans et les activités réelles ?

- En jouant uniquement avec sa tablette
- En ne faisant que des activités en plein air
- En passant beaucoup de temps avec ses amis
- En créant un emploi du temps équilibré

Bonnes réponses :

1) 8 ans 2) Une tablette électronique 3) Lucas passait trop de temps devant un écran 4) La beauté de la nature 5) En créant un emploi du temps équilibré

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Fonctionnalités: Les différentes options ou possibilités d'utilisation d'un objet

écrans: Les appareils électroniques avec un écran, comme les téléphones, tablettes et ordinateurs

équilibre: Le fait de trouver un juste milieu entre deux choses pour être en harmonie

Chasse au trésor: Un jeu où les participants doivent chercher des objets cachés en suivant des indices

Harmonie: Un état de paix et d'équilibre

épanoui: Se sentir heureux, satisfait et plein de joie