

Lucas et l'équilibre de la vie

Histoire réaliste • 7/8 ans



Chapitre 1: Une journée ordinaire

Lucas était un petit garçon de 8 ans qui aimait jouer aux jeux vidéo et regarder des dessins animés à la télévision. Tous les matins, il se levait tôt pour aller à l'école, mais avant de partir, il passait toujours un peu de temps à jouer sur sa tablette.

Le soir, après avoir fini ses devoirs, Lucas demandait souvent à sa mère s'il pouvait regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo. Sa mère était généralement d'accord, mais elle voulait s'assurer qu'il ne passait pas trop de temps devant les écrans.

Un jour, après l'école, Lucas est rentré chez lui et a allumé la télévision pour regarder un dessin animé. Mais après quelques minutes, il s'est ennuyé. Il a éteint la télévision et est allé jouer dans le jardin. Il a joué avec ses jouets, a fait du vélo et a couru.

Lucas a réalisé qu'il aimait vraiment jouer à l'extérieur et qu'il ne voulait pas passer tout son temps libre devant un écran. Il a commencé à passer plus de temps à jouer à l'extérieur et moins de temps devant la télévision et la tablette.

Chapitre 2: Un week-end sans écrans

Un week-end, la famille de Lucas a décidé de passer deux jours sans utiliser d'écrans. Lucas était un peu déçu au début, mais il a rapidement compris que cela pouvait être amusant.

Le samedi matin, Lucas et sa mère ont préparé le petit déjeuner ensemble. Ils ont fait des crêpes et ont mangé ensemble à la table de la cuisine. Après le petit déjeuner, ils ont tous les deux décidé de faire une randonnée dans les collines près de chez eux.

Lucas a adoré la randonnée, il a aimé marcher et explorer la nature. Il a vu des fleurs sauvages, des oiseaux et des papillons. Il a même vu un petit ruisseau et a essayé de pêcher avec une canne à pêche qu'il avait emportée.

Le soir, la famille a joué à des jeux de société ensemble. Lucas a adoré jouer aux cartes avec sa mère et ses grands-parents. Ils ont ri et se sont amusés ensemble.

Le dimanche matin, Lucas a aidé son père à jardiner. Ils ont planté des légumes et des fleurs dans le jardin. Lucas a appris comment planter les graines, comment les arroser et comment prendre soin des plantes.

Au final, Lucas a passé un week-end sans utiliser d'écrans, mais il s'est tellement amusé qu'il n'a pas manqué la télévision ou la tablette.

Chapitre 3: Trouver un équilibre

Après avoir passé un week-end sans écrans, Lucas a réalisé qu'il aimait faire des activités en dehors de la maison. Il aimait jouer dans le jardin, se promener et explorer la nature. Mais il aimait aussi jouer aux jeux vidéo et regarder des dessins animés.

Lucas a compris qu'il était important de trouver un équilibre entre les activités en ligne et en dehors de la maison. Il a commencé à faire une liste des activités qu'il aimait faire. Il a écrit des choses

comme « **jouer au football** », « **lire un livre** », « **faire un puzzle** » et « **jouer à des jeux vidéo** ».

Lucas a compris qu'il pouvait faire toutes ces activités, mais qu'il devait s'assurer de ne pas passer trop de temps devant les écrans. Il a commencé à jouer aux jeux vidéo et regarder la télévision pendant une heure ou deux, puis il est allé jouer dehors ou a fait une autre activité.

Lucas a trouvé un équilibre qui fonctionnait pour lui. Il aimait jouer aux jeux vidéo et regarder des dessins animés, mais il aimait aussi passer du temps dehors et faire des activités avec sa famille.

Chapitre 4: La morale de l'histoire

Lucas a appris qu'il est important de trouver un équilibre dans la vie. Il aimait jouer aux jeux vidéo et regarder des dessins animés, mais il a également découvert qu'il aimait passer du temps dehors et explorer la nature.

Il a également compris que les écrans peuvent être amusants, mais qu'il est important de ne pas passer trop de temps devant eux. Lucas a appris qu'il pouvait faire toutes les activités qu'il aimait, mais qu'il devait s'assurer de ne pas passer trop de temps devant les écrans.

La morale de l'histoire est qu'il est important de trouver un équilibre dans la vie. Les écrans peuvent être amusants, mais il est également important de passer du temps dehors, de faire des activités avec sa famille et de découvrir de nouvelles choses.

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

1) Qu'est-ce que Lucas aimait faire avant de découvrir qu'il aimait être dehors ?

- Regarder la télévision et jouer aux jeux vidéo
- Lire des livres
- Jouer au football
- Dessiner

2) Que s'est-il passé le week-end où la famille de Lucas a décidé de passer deux jours sans utiliser d'écrans ?

- Lucas a été très ennuyé
- Lucas a adoré faire une randonnée dans les collines
- Lucas a regardé la télévision en cachette
- Lucas a joué aux jeux vidéo toute la journée

3) Qu'a appris Lucas après avoir passé un week-end sans écrans ?

- Il n'aimait pas jouer dehors
- Il aimait passer du temps dehors et explorer la nature
- Il détestait les jeux vidéo
- Il voulait passer tout son temps libre devant la télévision

4) Pourquoi est-il important de trouver un équilibre dans la vie selon l'histoire ?

- Pour passer tout son temps libre devant la télévision
- Pour ne faire que des activités en ligne
- Pour ne faire que des activités en dehors de la maison
- Pour faire toutes les activités qu'on aime faire

5) Quelle est la morale de l'histoire ?

- Il faut passer tout son temps libre devant la télévision
- Il faut ne faire que des activités en ligne
- Il faut ne faire que des activités en dehors de la maison
- Il est important de trouver un équilibre dans la vie

Bonnes réponses :

1) Regarder la télévision et jouer aux jeux vidéo 2) Lucas a adoré faire une randonnée dans les collines 3) Il aimait passer du temps dehors et explorer la nature 4) Pour faire toutes les activités qu'on aime faire 5) Il est

important de trouver un équilibre dans la vie

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Vélo: Un moyen de transport à deux roues qui permet de se déplacer rapidement en pédalant

Randonnée: Une longue marche à travers la nature

Graines: Petits morceaux que l'on plante pour faire pousser des plantes

équilibre: Trouver un juste milieu entre deux choses différentes

Activités: Choses que l'on fait pour s'amuser ou pour apprendre

Puzzle: Jeu composé de petites pièces qu'il faut assembler pour reconstituer une image

Morale: La leçon que l'on peut tirer d'une histoire