

Lucas et l'équilibre des écrans

Histoire réaliste • 9 ans et plus



Chapitre 1 : La découverte de l'écran

Lucas était un petit garçon de 10 ans très curieux. Un jour, il découvrit un ordinateur dans le salon de sa maison. Intrigué, il s'approcha de l'appareil et appuya sur le bouton « **power** ». L'écran s'alluma, et Lucas fut émerveillé.

Il passa des heures devant l'ordinateur, à jouer à des jeux en ligne et regarder des vidéos. Mais petit à petit, il finit par s'éloigner de ses amis et de ses activités préférées. Ses parents, inquiets, décidèrent d'agir.

Chapitre 2 : La prise de conscience

Un soir, lors du dîner, les parents de Lucas commencèrent à discuter avec lui de son utilisation excessive de l'ordinateur. Ils lui expliquèrent les dangers d'une trop grande exposition aux écrans, et comment cela pouvait affecter sa santé et sa socialisation.

Lucas commença à réaliser que ses parents avaient raison. Il se souvint de tous les moments qu'il avait manqués avec ses amis, et décida de faire un changement.

Chapitre 3 : Les activités en plein air

Le lendemain, Lucas demanda à ses parents s'il pouvait sortir jouer dehors avec ses amis. Les parents étaient ravis de voir leur enfant se tourner vers des activités plus saines et acceptèrent avec plaisir.

Lucas passa des heures à jouer au football, à courir et à explorer les bois avec ses amis. Il se sentait plus heureux et plus en forme qu'il ne l'avait jamais été auparavant.

Chapitre 4 : Le retour à l'écran

Cependant, Lucas ne pouvait pas complètement abandonner l'écran. Il aimait toujours jouer à des jeux et regarder des vidéos, mais cette fois-ci, il trouva un équilibre.

Il passait moins de temps devant l'écran et plus de temps à faire des activités en plein air et à socialiser avec ses amis. Il avait réalisé que les écrans étaient une partie de la vie moderne, mais qu'il était important de les utiliser avec modération.

Chapitre 5 : Conclusion heureuse

Les parents de Lucas étaient heureux de voir leur enfant plus heureux et plus sain qu'avant. Ils étaient fiers de lui pour avoir fait un changement positif dans sa vie.

Lucas avait appris une leçon importante : les écrans pouvaient être amusants, mais il était important de trouver un équilibre et de ne pas laisser l'utilisation excessive des écrans prendre le pas sur les activités saines et la socialisation.

Il avait également appris que les petits changements peuvent faire une grande différence dans la vie.

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

1) Qu'est-ce que Lucas a découvert dans le salon de sa maison ?

- a) Une télévision
- b) Un ordinateur
- c) Une console de jeux
- d) Un téléphone

2) Qu'a commencé à réaliser Lucas lorsque ses parents lui ont parlé de l'utilisation excessive de l'ordinateur ?

- a) Il a réalisé que ses parents avaient tort
- b) Il a commencé à réaliser qu'il avait manqué des moments avec ses amis
- c) Il a réalisé qu'il n'aimait plus jouer à des jeux en ligne
- d) Il a commencé à réaliser qu'il préférait les activités en intérieur

3) Qu'a fait Lucas après avoir parlé avec ses parents ?

- a) Il a continué à jouer à des jeux en ligne toute la journée
- b) Il est sorti jouer dehors avec ses amis
- c) Il est resté à la maison à regarder la télévision
- d) Il est allé se coucher

4) Qu'a réalisé Lucas sur l'utilisation des écrans ?

- a) Les écrans étaient mauvais pour la santé
- b) Les écrans étaient inutiles
- c) Les écrans étaient dangereux
- d) Les écrans étaient une partie de la vie moderne, mais il était important de les utiliser avec modération

5) Qu'a appris Lucas à travers cette histoire ?

- a) Les écrans étaient la seule chose amusante à faire
- b) Les écrans étaient plus importants que les amis
- c) Les petits changements pouvaient faire une grande différence dans la vie
- d) Les écrans étaient inutiles

Bonnes réponses :

1) b) Un ordinateur 2) b) Il a commencé à réaliser qu'il avait manqué des moments avec ses amis 3) b) Il est sorti jouer dehors avec ses amis 4) d) Les écrans étaient une partie de la vie moderne, mais il était important de les utiliser avec modération 5) c) Les petits changements pouvaient faire une grande différence dans la

vie

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Intrigué: Troublé ou intéressé par quelque chose qui est difficile à comprendre

Exposition: Fait d'être exposé à quelque chose, comme la lumière, le bruit ou les écrans

Socialisation: Processus d'apprentissage des normes et des valeurs sociales à travers les interactions avec les autres

équilibre: Un état où les choses sont égales ou équilibrées

Modération: Faire quelque chose avec mesure ou en quantité raisonnable