

# Max et sa tablette magique

Histoire réaliste • 7/8 ans



## Chapitre 1 : La découverte de la tablette

Max est un petit garçon de 8 ans, heureux et curieux. Il aime jouer et découvrir de nouvelles choses. Un jour, son papa lui a offert une tablette pour son anniversaire. Max était très excité à l'idée de posséder sa propre tablette. Il a immédiatement commencé à l'utiliser, découvrant les jeux et les applications qu'il pouvait télécharger.

Max passait des heures sur sa tablette chaque jour, jouant à des jeux et regardant des vidéos. Il aimait la façon dont il pouvait facilement trouver des informations sur des sujets qui l'intéressaient. Cependant, il n'avait pas réalisé que l'utilisation excessive de la tablette pouvait avoir des conséquences négatives.

## Chapitre 2 : Les effets de la tablette sur le sommeil

Un jour, Max a commencé à avoir des difficultés à s'endormir la nuit. Il se tournait et se retournait dans son lit, incapable de fermer les yeux. Son papa a remarqué que Max avait les yeux rouges et fatigués le matin, et a réalisé que son fils ne dormait pas assez à cause de sa tablette.

Max a expliqué à son papa qu'il aimait jouer et regarder des vidéos sur sa tablette avant de s'endormir. Son papa lui a alors expliqué que la lumière bleue de la tablette pouvait nuire à son sommeil. Il a suggéré à Max de lire un livre avant de dormir à la place.

## Chapitre 3 : Les effets de la tablette sur la socialisation

Max a continué à passer beaucoup de temps sur sa tablette, mais il a également commencé à remarquer que cela avait un impact sur sa socialisation. Il avait moins envie de jouer avec ses amis à l'extérieur et préférait rester à la maison sur sa tablette. Ses amis ont commencé à se demander ce qui n'allait pas avec Max.

Un jour, Max a invité son ami Leo chez lui pour jouer à des jeux sur la tablette. Cependant, Leo a remarqué que Max ne voulait pas jouer à autre chose que la tablette. Leo a proposé de jouer à des jeux de société, mais Max a refusé. Leo a fini par repartir chez lui, déçu.

## Chapitre 4 : Le temps d'écran limité

Le papa de Max a remarqué que son fils était de plus en plus accro à sa tablette et a décidé de limiter son temps d'écran. Il a mis en place une règle selon laquelle Max ne pouvait utiliser sa tablette que pendant une heure par jour.

Max a protesté, mais son papa a expliqué que c'était pour son bien. Il a encouragé Max à trouver d'autres activités pour remplacer le temps qu'il passait sur sa tablette.

## Chapitre 5 : De nouvelles activités

Max a commencé à découvrir de nouvelles activités. Il a commencé à jouer à des jeux de société avec ses amis et à passer plus de temps à l'extérieur. Il a également commencé à lire des livres avant de dormir et a constaté que cela l'aidait à mieux dormir.

Il a réalisé que la tablette n'était pas la seule source de divertissement, et qu'il y avait tellement

d'autres choses à découvrir dans le monde.

## Chapitre 6 : Les avantages de la limitation du temps d'écran

Max a finalement compris les avantages de la limitation du temps d'écran. Il avait plus de temps pour faire des activités qu'il aimait et passait plus de temps avec ses amis. Il avait également plus d'énergie et se sentait plus reposé le matin.

Son papa lui a expliqué qu'il était important de trouver un équilibre entre l'utilisation de la technologie et les activités en dehors de l'écran. Max a compris que la tablette était une source de divertissement, mais qu'elle ne pouvait pas remplacer les interactions sociales et les activités en plein air.

## Chapitre 7 : La conclusion

Max a compris que la tablette était une invention géniale, mais il a également compris l'importance de limiter son utilisation. Il a appris qu'il était important de faire des activités en dehors de l'écran et de passer du temps avec ses amis.

Il a continué à utiliser sa tablette, mais de manière plus raisonnable. Il a commencé à apprécier les autres activités et est devenu plus conscient de l'importance d'un équilibre entre l'utilisation de la technologie et les activités en dehors de l'écran.

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

### 1) Quel âge a Max ?

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

### 2) Qu'est-ce que le papa de Max lui a offert pour son anniversaire ?

- Un livre
- Un ballon
- Une tablette
- Un puzzle

### 3) Pourquoi Max avait-il du mal à s'endormir la nuit ?

- Il avait peur du noir
- Il avait trop mangé
- Il avait regardé la télévision
- Il avait utilisé sa tablette

### 4) Comment Max a-t-il réagi lorsque son papa a limité son temps d'écran ?

- Il était content
- Il s'en fichait
- Il a protesté
- Il a pleuré

### 5) Qu'a appris Max à la fin de l'histoire ?

- Il a appris à détester la technologie
- Il a appris à utiliser sa tablette tout le temps
- Il a appris l'importance d'un équilibre entre la technologie et les activités en dehors de l'écran
- Il a appris à ignorer ses amis

### Bonnes réponses :

1) 8 ans 2) Une tablette 3) Il avait utilisé sa tablette 4) Il a protesté 5) Il a appris l'importance d'un équilibre entre la technologie et les activités en dehors de l'écran

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Tablette:** Appareil électronique portable permettant de se connecter à internet, de jouer à des jeux, de regarder des vidéos, etc.

**Lumière bleue:** Type de lumière émise par les écrans qui peut perturber le sommeil

**Socialisation:** Fait de se sociabiliser, de passer du temps avec d'autres personnes

**Temps d'écran:** Temps passé à utiliser un appareil électronique avec un écran, comme une tablette ou un téléphone

**équilibre:** Fait d'avoir un juste milieu entre deux choses, comme l'utilisation de la technologie et les activités en dehors de l'écran