

Maxime et le défi sans écran

Histoire réaliste • 9 ans et plus



Chapitre 1 : Le petit garçon et son écran

Maxime était un petit garçon de 10 ans qui aimait passer du temps sur son écran. Que ce soit sur sa tablette, son ordinateur ou sa console de jeux, il était toujours captivé par les images et les sons qui en sortaient. Il adorait jouer à des jeux vidéo et regarder des dessins animés toute la journée.

Ses parents, quant à eux, étaient un peu inquiets de voir leur fils passer autant de temps sur son écran. Ils savaient que cela pouvait avoir des conséquences sur sa santé et sur son développement. Ils avaient déjà essayé de limiter son temps d'écran, mais Maxime avait toujours trouvé un moyen de contourner les règles.

Un jour, Maxime se rendit compte qu'il avait des douleurs aux yeux et qu'il se sentait fatigué tout le temps. Il commença à avoir des difficultés à se concentrer à l'école et à jouer au foot avec ses amis. Il réalisa alors que son écran avait pris trop de place dans sa vie, et qu'il avait besoin de faire quelque chose pour y remédier.

Chapitre 2 : Le défi de Maxime

Maxime décida de relever un défi : passer une semaine sans écran. Il en parla à ses parents, qui furent ravis de voir leur fils prendre cette initiative. Ils le soutinrent dans sa démarche et l'aidèrent à trouver des activités à faire pour remplacer le temps qu'il passait devant son écran.

La première journée fut difficile pour Maxime. Il avait l'habitude de se réveiller tôt pour jouer à des jeux vidéo, mais là, il ne savait pas quoi faire. Il décida alors de sortir prendre l'air et de faire une petite promenade. Il se rendit compte qu'il n'avait pas vu le parc de son quartier depuis longtemps. Il s'amusa à jouer au ballon avec d'autres enfants, et il trouva ça très amusant.

Le reste de la semaine se passa bien pour Maxime. Il découvrit de nouvelles activités, comme la lecture, le dessin, la cuisine et la musique. Il se rendit compte qu'il pouvait s'amuser sans son écran, et qu'il y avait tellement de choses à découvrir autour de lui.

Chapitre 3 : Le retour de l'écran

Après une semaine sans écran, Maxime se sentit beaucoup mieux. Il avait retrouvé de l'énergie et de la concentration, et il s'était fait de nouveaux amis. Il avait même commencé à lire des livres, ce qu'il n'avait jamais fait auparavant.

Lorsque ses parents lui permirent de revenir à son écran, Maxime était un peu inquiet. Il ne voulait pas retomber dans ses mauvaises habitudes. Mais il avait un nouveau point de vue sur les écrans, et il était déterminé à les utiliser de manière plus responsable.

Il commença par fixer des limites de temps pour chaque activité. Il ne passerait plus de temps illimité devant son écran, mais il se donnerait des moments précis pour jouer ou regarder des vidéos. Il réduisit également la luminosité de son écran pour protéger ses yeux.

Maxime avait compris que les écrans pouvaient être amusants, mais qu'il était important de les utiliser de manière raisonnable. Il avait découvert que les activités sans écran étaient tout aussi intéressantes, voire plus, et qu'elles lui permettaient de s'épanouir différemment.

Chapitre 4 : La morale de l'histoire

L'histoire de Maxime montre qu'il est important de faire attention à la quantité de temps que l'on passe devant les écrans. Les écrans peuvent être amusants, mais ils ne doivent pas prendre trop de place dans notre vie. Il est important de trouver un équilibre entre les activités avec et sans écran, pour être en bonne santé et s'épanouir pleinement.

Maxime a réussi à relever le défi de passer une semaine sans écran, et il en est sorti grandi. Il a découvert de nouvelles activités et de nouveaux centres d'intérêt, ce qui lui a permis de se développer en tant que personne. Il a également appris à utiliser son écran de manière responsable, en se fixant des limites de temps et en prenant soin de sa santé.

La morale de l'histoire est que les écrans peuvent être un outil amusant et utile, mais qu'il est important de les utiliser de manière responsable et équilibrée. En trouvant un équilibre entre les activités avec et sans écran, on peut s'épanouir pleinement et profiter de tout ce que la vie a à offrir.

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

1) Quel est le nom du petit garçon dans l'histoire ?

- Alexandre
- Maxime
- Lucas
- Thomas

2) Quelle est la principale activité de Maxime avant de relever son défi ?

- Lire des livres
- Jouer au foot
- Regarder des dessins animés
- Faire de la musique

3) Pourquoi les parents de Maxime sont-ils inquiets ?

- Parce qu'il ne mange pas assez
- Parce qu'il ne fait pas assez de sport
- Parce qu'il passe trop de temps sur son écran
- Parce qu'il ne travaille pas assez à l'école

4) Que réalise Maxime après avoir passé une semaine sans écran ?

- Il découvre de nouvelles activités et de nouveaux centres d'intérêt
- Il se rend compte qu'il n'aime pas les activités sans écran
- Il devient plus fatigué et moins concentré
- Il décide de passer encore plus de temps sur son écran

5) Quelle est la morale de l'histoire ?

- Il ne faut jamais utiliser d'écran
- Il faut utiliser les écrans tout le temps
- Il faut trouver un équilibre entre les activités avec et sans écran
- Il faut passer tout son temps libre dehors

Bonnes réponses :

1) Maxime 2) Regarder des dessins animés 3) Parce qu'il passe trop de temps sur son écran 4) Il découvre de nouvelles activités et de nouveaux centres d'intérêt 5) Il faut trouver un équilibre entre les activités avec et sans écran

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Captivé: Très intéressé, absorbé par quelque chose

Contourner: Trouver une solution pour éviter une difficulté ou une règle

Démarche: Action entreprise pour atteindre un objectif

équilibre: Un état où tout est bien réparti et équilibré

Luminosité: La quantité de lumière émise par un écran ou un objet lumineux

Concentration: Capacité à se concentrer sur une seule chose sans être distrait