

Maxime et l'équilibre des écrans

Histoire réaliste • 7/8 ans



Chapitre 1 : Une journée ordinaire

Maxime se réveilla en s'étirant les bras. Il était encore tôt, le soleil n'était pas encore levé. Il se leva et alla dans la salle de bain pour se laver et s'habiller. Puis il descendit pour prendre son petit-déjeuner. Sa maman lui avait préparé des croissants chauds et du lait chocolaté.

- Bonjour Maxime ! Tu as bien dormi ? demanda sa maman.
- Oui maman, très bien ! répondit Maxime en souriant.
- Tu as prévu quoi pour aujourd'hui ? demanda sa maman.
- Je ne sais pas. Je pensais regarder la télévision et jouer sur ma tablette. Et peut-être aller jouer dehors avec mes amis, répondit Maxime.
- D'accord, mais n'oublie pas de faire tes devoirs avant de jouer, dit sa maman.

Maxime hocha la tête et finit son petit-déjeuner avant de se diriger vers le salon pour allumer la télévision.

Chapitre 2 : Trop d'écrans

Maxime passa toute la matinée devant la télévision, changeant de chaîne sans vraiment regarder les programmes. Puis il prit sa tablette pour jouer à son jeu préféré. Il était tellement absorbé dans le jeu qu'il ne remarqua pas le temps qui passait.

- Maxime ! s'exclama sa maman. Tu as fini tes devoirs ?
- Oh non, j'ai complètement oublié, répondit Maxime en baissant les yeux.

Sa maman soupira et dit :

- Maxime, tu passes trop de temps devant les écrans. Tu devrais faire autre chose, comme lire un livre ou jouer dehors avec tes amis.

Maxime ne répondit rien. Il savait que sa maman avait raison, mais il ne pouvait pas s'empêcher de passer du temps devant les écrans.

Chapitre 3 : Une journée sans écrans

Le lendemain matin, Maxime se leva et éteignit la télévision. Il alla dans sa chambre et prit un livre qu'il avait reçu pour son anniversaire. Il commença à lire et se rendit compte qu'il aimait vraiment ça. Il se plongea dans l'histoire et ne vit pas le temps passer.

Puis il alla jouer dehors avec ses amis. Ils jouèrent au football et à cache-cache. Maxime se rendit compte qu'il s'amusait beaucoup plus dehors que devant un écran.

Le soir venu, Maxime s'endormit en souriant, heureux de sa journée sans écrans.

Chapitre 4 : Trouver un équilibre

Maxime se rendit compte qu'il ne pouvait pas arrêter complètement les écrans. Il aimait regarder la télévision et jouer sur sa tablette. Mais il ne voulait pas passer tout son temps libre devant un écran.

Il décida de trouver un équilibre. Il ferait ses devoirs et lirait un livre avant de regarder la télévision ou jouer sur sa tablette. Et il passerait du temps dehors avec ses amis tous les jours.

Sa maman était contente de voir que Maxime avait compris l'importance de ne pas passer trop de temps devant les écrans.

Chapitre 5 : Les avantages de moins d'écrans

Maxime se mit à passer moins de temps devant les écrans et plus de temps à lire, jouer dehors et passer du temps en famille.

Il se rendit compte que cela avait des avantages. Il avait moins de maux de tête et il se sentait plus énergique. Il avait plus de temps pour faire des choses qu'il aimait, comme jouer au football ou faire du vélo. Il avait aussi plus de temps pour passer du temps avec sa famille et ses amis.

Maxime se rendit compte que trouver un équilibre était la clé pour une vie heureuse et saine.

Chapitre 6 : Conclusion

Maxime apprit beaucoup de choses en limitant son temps devant les écrans. Il comprit l'importance de trouver un équilibre et de passer du temps à faire des choses qu'il aimait.

Il comprit aussi qu'il était important de passer du temps en famille et avec ses amis, plutôt que de rester devant un écran.

Maxime n'arrêta pas complètement les écrans, mais il les utilisa avec modération. Il se sentait plus heureux et en meilleure santé.

Chapitre 7 : Morale

La morale de cette histoire est qu'il est important de trouver un équilibre dans la vie. Les écrans peuvent être amusants, mais il est important de ne pas passer tout son temps libre devant un écran.

Il est important de faire des choses qu'on aime, comme lire un livre, jouer dehors ou passer du temps en famille. Trouver un équilibre est la clé pour une vie heureuse et saine.

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

1) Comment Maxime passe-t-il sa matinée dans le chapitre 2 ?

- a) En lisant un livre
- b) En jouant dehors avec ses amis
- c) En regardant la télévision
- d) En faisant ses devoirs

2) Que fait Maxime pour trouver un équilibre dans le chapitre 4 ?

- a) Il arrête complètement les écrans
- b) Il passe plus de temps devant les écrans
- c) Il trouve un équilibre entre les écrans et les activités extérieures
- d) Il ne fait plus rien de la journée

3) Quels sont les avantages de passer moins de temps devant les écrans dans le chapitre 5 ?

- a) On a plus de maux de tête
- b) On se sent moins énergique
- c) On a plus de temps pour faire des choses qu'on aime
- d) On a moins de temps pour passer avec la famille et les amis

4) Quelle est la morale de l'histoire ?

- a) Il est important de passer tout son temps libre devant un écran
- b) Il est important de trouver un équilibre dans la vie
- c) Il est important de ne pas passer du temps en famille et avec les amis
- d) Il est important de ne pas faire des choses qu'on aime

5) Qu'est-ce que Maxime apprend dans le chapitre 6 ?

- a) Il n'apprend rien
- b) Il apprend à passer plus de temps devant les écrans
- c) Il apprend qu'il est important de trouver un équilibre et de passer du temps avec sa famille et ses amis
- d) Il apprend qu'il est important de ne pas passer du temps à faire des choses qu'il aime

Bonnes réponses :

1) c) En regardant la télévision 2) c) Il trouve un équilibre entre les écrans et les activités extérieures 3) c) On a plus de temps pour faire des choses qu'on aime 4) b) Il est important de trouver un équilibre dans la vie 5) c) Il apprend qu'il est important de trouver un équilibre et de passer du temps avec sa famille et ses amis

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Tablet: Un appareil électronique que l'on peut utiliser pour jouer à des jeux, regarder des vidéos, ou faire des recherches sur internet

Cache-cache: Un jeu où un joueur compte pendant que les autres se cachent, puis le joueur doit les trouver

équilibre: Le fait de trouver un juste milieu entre différentes activités ou situations

Modération: Le fait de faire quelque chose avec mesure et sans excès

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