

Quelques idées pour passer du bon temps sans écran

Et toi de jouer pour ajouter tes idées ...

Matin	Midi	Soir
<p>Se reposer assis ou couché Faire de la méditation, rêver Jouer aux dominos, Kappla, Playmobil, Lego Dessiner, colorier</p>	<p>Aider à faire à manger Mettre et débarrasser la table Aider à faire la vaisselle Balayer, passer l'aspirateur Cueillir des fleurs, faire du jardinage, arroser ses plantes Ranger un jeu pour être prêt à rejouer le soir (démonter ses constructions pour en refaire d'autres par exemple) Inventer un spectacle, le répéter Se reposer</p>	<p>Jouer avec ses frères et sœurs, lire une histoire aux plus petits Discuter avec sa famille, raconter sa journée Faire ses devoirs, apprendre ses leçons Faire du vélo, du foot, de la trottinette, du skate, du trampoline, jouer dehors Dormir, ne rien faire Faire une cabane dehors ou dedans (avec des coussins...) Jouer au babyfoot, au billard, au ping-pong... Inviter ses amis, faire une soirée pyjama Jouer aux billes Ecrire son journal intime</p>
Mercredi/week-end		
<p>Aller se promener avec sa famille dans la nature, à pied ou à vélo Aller au parc avec ses amis Organiser un jeu géant avec ses amis (balle au prisonnier, super foot, handball...) Inviter des copains/copines, faire une boum, une soirée pyjama S'occuper de son animal de compagnie, le sortir Aller au musée, à la médiathèque Aller à la piscine, faire du sport Aller voir ses grands-parents, jouer avec eux, discuter de ce qu'ils faisaient quand ils étaient petits...</p>	<p>Ranger sa chambre Faire les courses avec ses parents Faire de la cuisine, de la pâtisserie Faire de la couture, customiser ses baskets, ses habits Bricoler avec un adulte Faire des expériences scientifiques, observer des animaux, des plantes... Faire un concours de clash (expliquer ses défauts et les autres doivent les aider à s'améliorer)</p>	<p>Faire des jeux de société Faire un grand puzzle Faire de la musique, chanter Inventer une histoire Faire des activités manuelles : bracelets, origamis, porte-bonheurs, porte-clefs... Construire des maquettes Créer des parfums, des bougies S'amuser avec des petites voitures, au train, avec des poupées, à la dinette, à la marchande</p>

*Et bien sûr tu peux toujours lire pour te détendre
et apprendre plein de choses intéressantes sur beaucoup de sujets*