

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT

La semaine qui réunit toute la famille !

Du 14 au 21 Mai 2024



MON LIVRET D'ACTIVITÉS

4-6 ANS



C'est quoi la semaine

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT ?

Les écrans ont pris une place majeure dans nos vies et nos foyers et les jeunes enfants ne sont pas épargnés.

C'est pourquoi nous avons créé ce livret pour vous accompagner dans ce défi de la semaine

« moins d'écrans pour voir autrement ».

Vous y trouverez chaque jour plusieurs activités : une à faire en famille (avec du matériel), une rapide (sans matériel) ainsi qu'une activité en autonomie pour votre enfant. N'oubliez pas de colorier la flamme olympique pour chaque journée validée !

Ce défi est accessible à tous, il s'agit d'un défi qui vous propose de vous déconnecter pour laisser place à des moments de partage en famille. Nous vous proposons des alternatives aux écrans tout au long de la semaine afin d'aider votre enfant à réduire son temps d'écran.

N'oubliez pas de remplir le questionnaire via le QR code présent à la fin de ce livret afin d'évaluer cette expérience.

Vous êtes prêts ? C'est parti !

CONSIGNE

Écris ton prénom sur la ligne, ou entoure les lettres de ton prénom.



Ce livret appartient à :

A B C D E F G H
I J K L M N O P Q
R S T U V W X Y Z

Je calcule mon temps d'écran

As-tu déjà calculé le temps que tu passes devant les écrans chaque jour ? Aide-toi du tableau ci-dessous pour faire ce calcul, le résultat peut être surprenant !



CONSIGNE

Demande à un adulte de t'aider à entourer les moments où tu regardes les écrans



Les jours d'école, tu regardes les écrans :



Le matin



Le midi



Le soir



Les jours sans école, tu regardes les écrans :



Le matin



Le midi



Le soir

Que préfères-tu faire sur les écrans ?



Regarder des dessins-animés



Jouer



Prendre des photos



Écouter de la musique



Regarder des vidéos

Patinage sur ombres

Mardi 14 M

Matériel :



des feutres



une feuille
de papier



des jouets

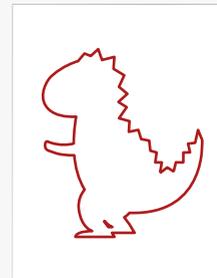


le soleil
(indispensable)

CONSIGNE POUR LES PARENTS

Grâce à cette expérience, votre enfant développe son imagination, son graphisme, sa motricité fine, son sens de l'observation et son esprit scientifique.

- L'enfant dispose les jouets de son choix entre le soleil et le bord d'une feuille, de façon à obtenir des ombres.
- Il place sa feuille pour que l'ombre soit projetée sur la feuille.
- L'enfant s'applique à dessiner le contour des ombres sur sa feuille, en veillant à ne pas bouger les jouets ou la feuille.
- Il retire les jouets et colorie les dessins réalisés s'il le souhaite.





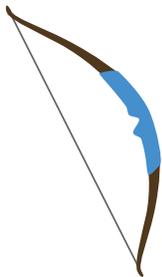
Sur chaque double-page, tu trouveras une flamme comme celle-ci. Dès que tu as terminé les activités du jour, colorie-la !



Colorie-moi !

RELIAGE OLYMPIQUE

Associe chaque sport à son équipement en reliant les images aux pictogrammes correspondants



Matériel :

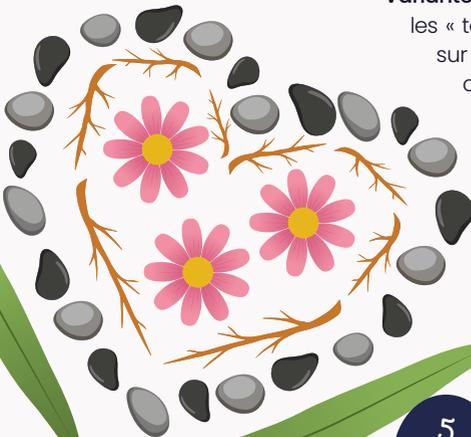


CONSIGNE POUR LES PARENTS

Cette activité permet à votre enfant de développer son exploration du monde (toucher, vue, odeur...), sa créativité, sa concentration, sa motricité fine.

- Lors d'une balade, proposez à votre enfant de récolter toutes sortes d'éléments naturels et mettez-les dans une boîte ou un sac pour les transporter afin de ne pas les abîmer.
- Une fois à la maison, découpez un carton.
- Ensuite vous pouvez proposer différentes activités à votre enfant en collant les éléments sur le carton :
 - Soit le laisser libre de créer un tableau de son choix : paysages, formes géométriques...
 - Soit lui donner un thème : faire des bandes par couleur, faire son portrait, utiliser les feuilles comme des pinceaux, écrire son prénom...

Variante : vous pouvez également lui faire faire les « tableaux » sans les coller, directement sur la table, au sol ou même à l'extérieur, ce qui fera des œuvres éphémères qu'il peut recommencer et changer autant de fois qu'il le souhaite.



Le LAND ART, c'est créer de jolis tableaux en utilisant des éléments naturels tels que des branches, feuilles, herbes, fleurs, cailloux, pommes de pin et coquillages.

5 Mai 2024



SUDOKU

Complète le sudoku ci-dessous en indiquant le numéro de l'élément manquant (1, 2, 3 ou 4)



1



2



3



4

Matériel :



une assiette creuse



du poivre
noir moulu



de l'eau

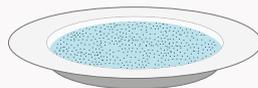
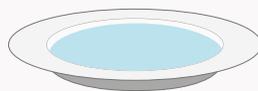


du liquide vaisselle

CONSIGNE POUR LES PARENTS

Avec cette activité votre enfant développe sa concentration et son sens de l'observation.

- Remplissez l'assiette avec de l'eau.
- Saupoudrez l'eau de poivre afin que la surface en soit recouverte.
- Proposez à l'enfant de tremper son doigt dans l'assiette. Il ne se passe rien.
- Mettez un peu de liquide vaisselle sur le doigt de votre enfant et proposez lui de le plonger délicatement au centre de l'assiette.
- Observez ! Le poivre, saupoudré sur l'eau, se déplace loin du doigt en direction des bords extérieurs de l'assiette.





Colorie-moi!

SUITE LOGIQUE

Utilise les couleurs rose, bleu et violet pour colorier les cases en t'aidant de la suite logique ci-dessous



Canoë patouille

Vendredi 17

Matériel :



2 verres de
féculent de maïs
(Maïzena)



un verre d'eau



un saladier



une fourchette

(facultatif) des colorants alimentaires
et des paillettes à ajouter dans le verre d'eau

CONSIGNE POUR LES PARENTS

Cette activité est très ludique au niveau sensoriel mais aussi très relaxante.

- Mélangez avec votre enfant les 2 verres de féculent de maïs et le verre d'eau dans un saladier à l'aide de la fourchette. Et c'est prêt !

La pâte à patouille est solide, et dès qu'on la prend en main, elle s'écoule !

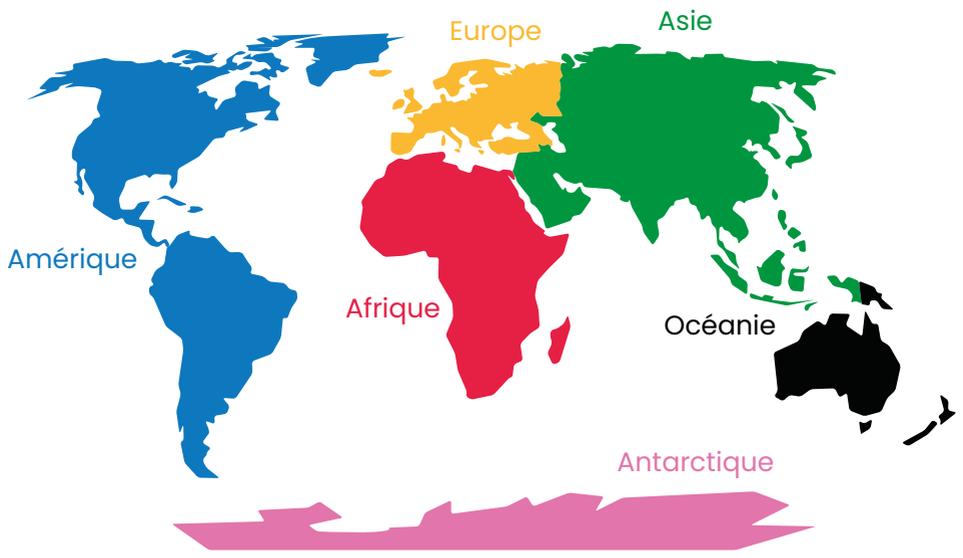
N'hésitez pas à donner des instruments à votre enfant : spatule, cuillère, moule en silicone...

Cette pâte se conserve
15 jours au réfrigérateur !

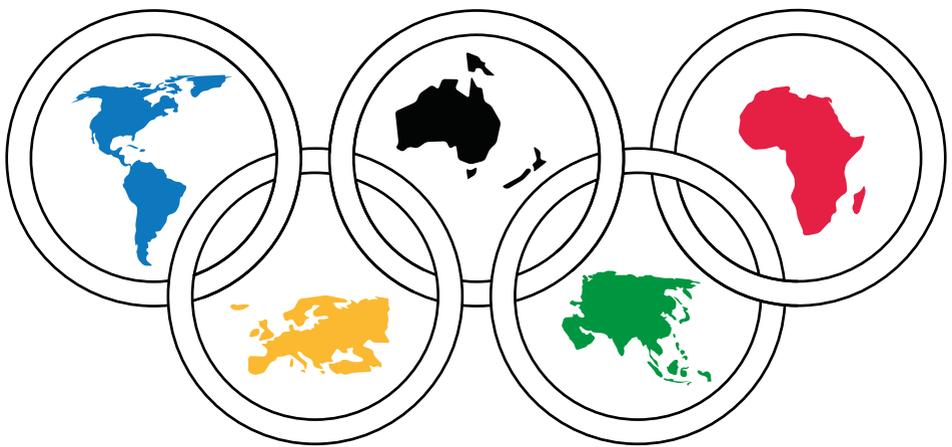


COLORIAGE

Colorie les 5 anneaux olympiques de la même couleur que les continents auxquels ils correspondent



Crédit : Freepik



Matériel :

des rouleaux
en carton

des ciseaux

(facultatif)
une règle,
de la colle

de quoi faire le
bruit de la «pluie» : lentilles,
riz, perles en bois,
petites pâtes...

du scotch ou
masking tape

(facultatif)
une règle,
de la colle

des ballons
gonflables

du papier
d'aluminium

de quoi décorer les rouleaux :
ficelle, peinture, stickers,
feutres, papier crépon..

CONSIGNE POUR LES PARENTS

- Coupez le bas d'un ballon gonflable et l'enfiler sur une des extrémités du rouleau en carton.
- Coupez une grande longueur de papier d'aluminium (environ deux fois la taille du rouleau en carton).
- Roulez le papier d'aluminium dans le sens de la longueur. Enroulez le papier d'aluminium en forme de «ressort».
- Insérez le « ressort d'aluminium » dans le rouleau de papier et y glissez ce que vous avez choisi pour faire la pluie : riz, lentilles..
- Coupez à nouveau le bas d'un ballon gonflable et l'enfiler sur le rouleau pour fermer le tube de papier.
- Enroulez du scotch ou masking tape pour maintenir les ballons gonflables sur les extrémités puis décorez le rouleau.

Variante : vous pouvez réaliser le bâton de pluie dans une boîte de chips de type « Pringles », ce qui vous évite les étapes avec les ballons aux extrémités.

COMPTAGE OLYMPIQUE

Combien peux-tu compter de chaque élément ci-dessous ?
Écris le nombre dans la case



<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	--

Le lancer de lumière

Dimanche 19

Matériel :



du scotch



une feuille
blanche



une serviette de bain



un stylo à bille
qui n'écrit plus



une boîte de
céréales vide



Crayons
de couleur



des ciseaux



une lampe
de poche

CONSIGNE POUR LES PARENTS

Grâce à cette expérience, votre enfant développe sa créativité, sa dextérité, son sens de l'observation et son esprit scientifique.

- Demandez à votre enfant de faire un dessin simple sur la feuille blanche.
- Collez son dessin sur la boîte de céréales à l'aide du ruban adhésif.
- Mettez ensuite la serviette de bain dans la boîte.
- Déposez la boîte au sol ou sur une table et aidez votre enfant à percer des trous sur les lignes de son dessin à l'aide du stylo bille.
- Retirez la serviette de bain de la boîte.
- Découpez l'arrière de la boîte.
- Déposez la boîte devant la lampe de poche allumée.
- Observe ensuite l'effet produit par la lumière à travers les petits trous.
- Vous pouvez essayer de projeter l'image contre un mur dans une pièce sombre.

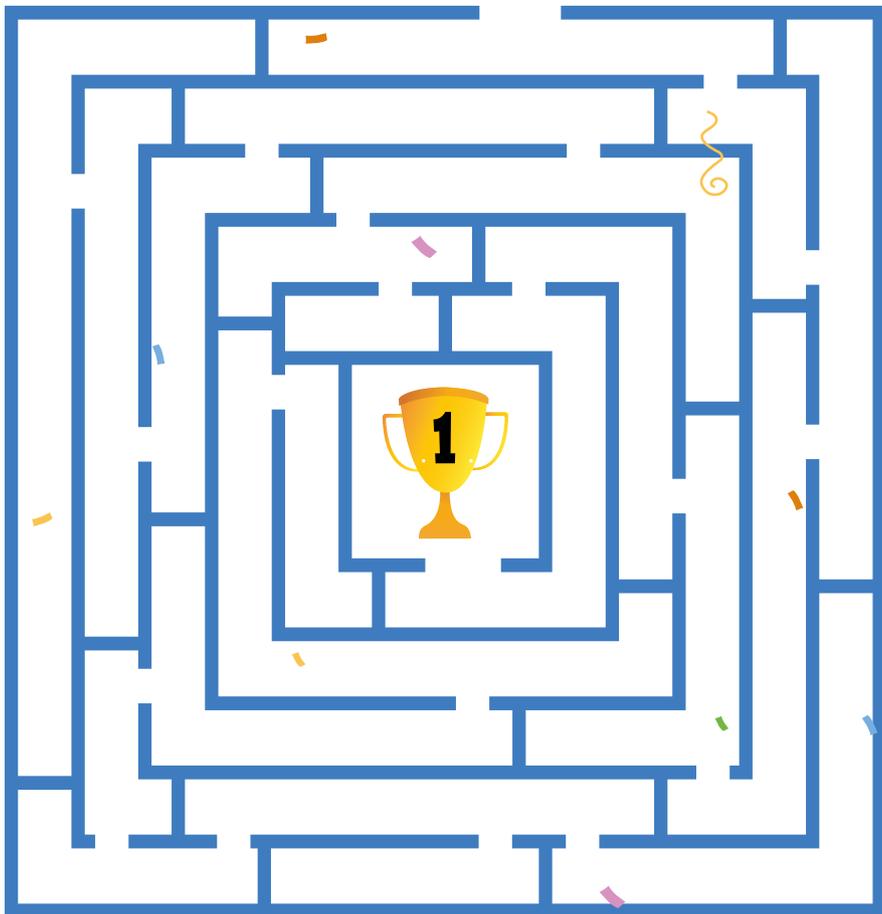




Colorie-moi !

LABYRINTHE

Aide le petit ourson
à trouver la coupe olympique
en dessinant le chemin ci-dessous



La potion des champions

Lundi 20 M

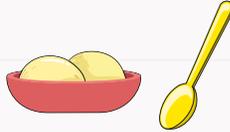
Matériel :



2 poignées de fruits surgelés ou frais au choix :
fruits rouges, pêche, kiwi, banane...



5cl de lait froid



2 cuillères à soupe
de glace vanille



un mixeur
ou un blender

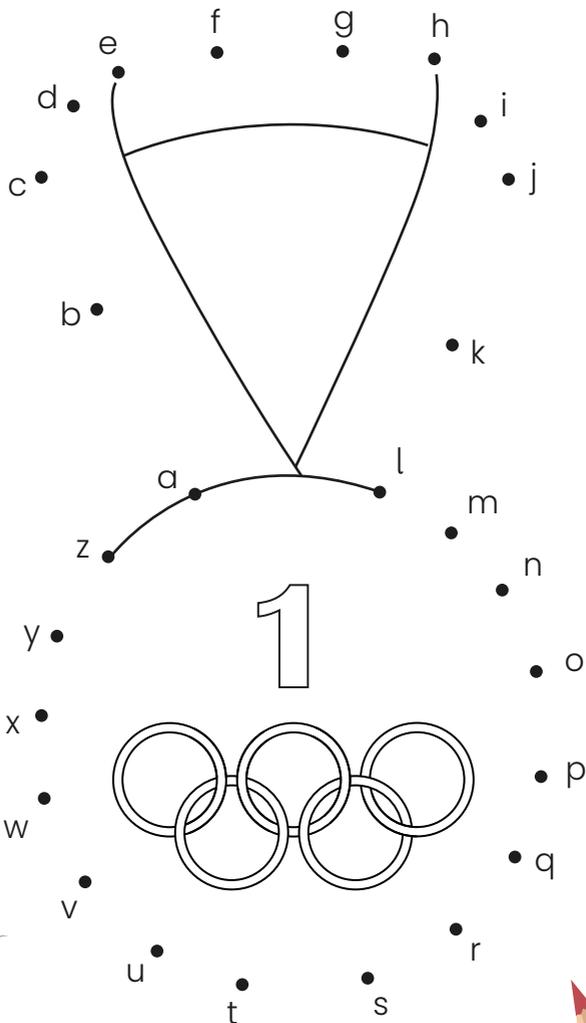
POUR LES PARENTS

- Mettez les fruits dans le mixeur avec le lait froid.
- Mixer une première fois.
- Ajoutez les 2 cuillères à soupe de glace dans le mixeur.
- Mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.
- Versez dans de grands et jolis verres sans oublier une paille.
- Pour une recette plus gourmande vous pouvez ajouter une touche de chantilly !



POINTS À RELIER

Relie les points en suivant l'ordre alphabétique pour terminer la médaille



Colorie-moi !



Matériel :



+

des objets
du quotidien

Un sac en tissu
ou plastique opaque

CONSIGNE POUR LES PARENTS

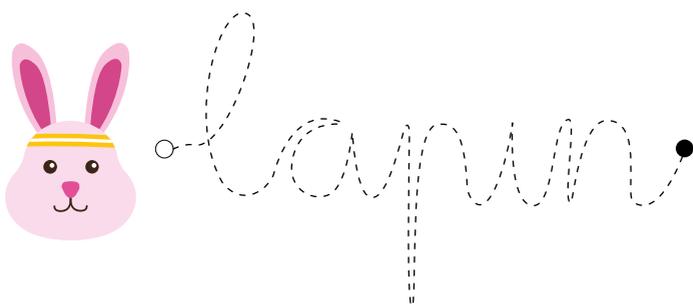
Cette activité permettra à votre enfant de développer sa concentration par la répétition du mouvement, de distinguer les objets, de connaître la forme des objets, de développer sa motricité fine, d'enrichir son vocabulaire et de renforcer sa mémoire.

- Sélectionnez une dizaine d'objets de formes et de matières différentes. Privilégiez des objets reconnaissables au toucher et facilement manipulables par les mains de l'enfant (exemple : une fourchette, une cuillère, un crayon de couleur, un pinceau, une pièce de puzzle, une pince à linge, une plume, une clé, un coquillage, une brosse à cheveux...).
- Remplissez le sac d'objets sans que l'enfant ne voit les objets.
- Encouragez votre enfant à explorer le sac mystère en plongeant sa main à l'intérieur sans regarder et en devinant ce qu'il pense avoir trouvé. Une fois l'objet deviné, sortez-le du sac et placez-le sur une table ou un plateau.



GRAPHISME

Aide les animaux à atteindre la ligne d'arrivée en traçant le parcours de la course en t'aidant des pointillés



BILAN DE LA SEMAINE

pour les parents :

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AVIS !

Scannez le QR code ci-contre afin d'accéder au questionnaire bilan. Donnez-nous votre avis sur cette semaine « moins d'écrans pour voir autrement ».



pour les enfants :

As-tu passé moins de temps sur les écrans cette semaine ?

Comme au début du livret, entoure les moments où tu as regardé les écrans, cette semaine avec « moins d'écrans ».



Les jours d'école, tu regardes les écrans :



Le matin



Le midi



Le soir



Les jours sans école, tu regardes les écrans :



Le matin



Le midi



Le soir

Pour mieux vivre ensemble, et si on essayait ?

Quatre temps sans écrans :

-  1. Pas le matin
-  2. Pas pendant les repas
-  3. Pas dans la chambre
-  4. Pas avant de dormir

Des moments privilégiés en famille :

-  Et si on essayait de faire un trajet en voiture sans écran ?
-  Et si on essayait de communiquer par le regard ?
-  Et si on essayait de partager plus d'activités ensemble ?
-  Et si on essayait de pratiquer une activité physique à plusieurs ?



Utiliser
Youtube Kids

YouTube Kids est une application de visionnage de vidéos conçue pour offrir une expérience sûre et simple aux enfants. Il est plus adapté à la famille que YouTube standard.

Je protège
mon enfant

S'informer
pour protéger

www.jeprotectemonenfant.gouv.fr est une plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants.



Utiliser un
contrôle
parental

Que vous soyez parents de jeunes enfants ou d'adolescents, l'application Family Link vous permet d'établir des règles d'utilisation des appareils numériques, pour mieux les accompagner et les protéger dans leur utilisation de ceux-ci.

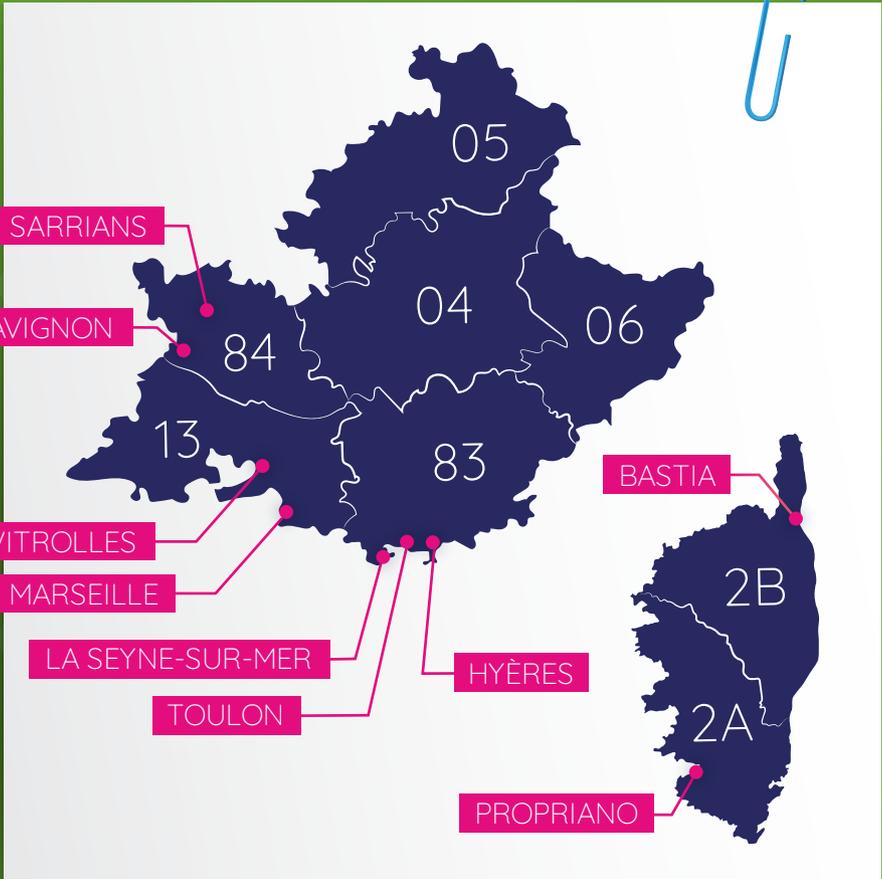


Explorer les
bons usages
du numérique

e-parents.fr est une plateforme pour les parents à l'ère du numérique, offrant une multitude d'articles et de bonnes pratiques pour accompagner les familles dans les bons usages du numérique.

Et après ?

Pour clôturer en beauté la semaine « Moins d'écrans pour voir autrement », des évènements sont organisés dans plusieurs villes de la région :



Viens y participer ! Il y aura plein d'activités !

Pour en savoir plus sur les évènements, n'hésite pas à te rendre sur nos réseaux sociaux ou sur notre site internet www.horizonm.fr

Si vous ne pouvez pas nous retrouver dans ces villes, participez et partagez vos contributions via le mot dièse (hashtag)

#MOINSDECRANS2024 sur les réseaux sociaux !

POUR LES ENFANTS

Lors de l'évènement, participe à au moins une activité de chaque catégorie (SPORT, JEUX DE SOCIÉTÉ, ACTIVITÉ MANUELLE, CULTURE) pour obtenir les tampons sur cette carte ci-dessous :



MA CARTE MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT



SPORT



CULTURE



JEUX DE
SOCIÉTÉ



TRAVAUX
MANUELS



Découpe la carte
et emmène-la avec toi
pour la faire tamponner
à l'évènement !

SOLUTIONS



Si tu souhaites obtenir les solutions des jeux qui se trouvent dans le livret, tu peux demander à un adulte de flasher le QR CODE ci-contre

« contribuer à l'accès et au bien être de chacun
dans le monde numérique »

MOINS D'ÉCRANS POUR VOIR AUTREMENT

Retrouvez-nous sur notre site web :

 www.horizonm.fr

Notre plateforme dédiée aux parents :

www.e-parents.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :



HorizonMultimediaPrevention



@horizon.multimedia

Horizon Multimédia | mail : info@horizonm.fr | tél : 04.94.61.04.01

Directrice de la publication : **Déborah Meffre** | Conception pédagogique : **Carole Caux**
Illustrations, design et mise en page : **Claire Soullié-Paoli, Sophie Vo**

Ils nous font confiance :

