

Les yeux d'enfants brillent plus fort hors connexion

31 JOURS

Vérifiez votre temps d'écran :

Avant: hrs | Après: hrs

Activité enfants

Activités hors ligne que vous pouvez réaliser avec vos enfants.



Astuce déttox

Conseils utiles pour se passer de son téléphone portable.



Astuce créative

Activités communes permettant d'utiliser les médias de manière créative.



CALENDRIER DIGITAL DETOX

<p>1 Reste déconnecté le matin - Passe la première heure après le réveil sans téléphone portable.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>2 Organisez un pique-nique sur le sol du salon.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>	<p>3 Désactive toutes les notifications push.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>
<p>4 Réalisez ensemble un film en stop motion. Application: Stop Motion Studio</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>5 Construisez ensemble une grotte avec des couvertures et des coussins.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>	<p>6 Ménage un coin chez toi pour y déposer ton téléphone portable lorsque tu rentres à la maison !</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>
<p>7 Regardez ensemble une vidéo de bricolage et mettez-la en pratique hors ligne.</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>8 Éteins ton smartphone pendant 2 heures aujourd'hui et passe ce temps en famille.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>9 Créez un tableau ensemble - que ce soit du bricolage ou de la peinture - faites-le comme vous le souhaitez.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>
<p>10 Définis un jour par semaine où tu utilises ton smartphone le moins possible.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>11 Faites un peu de sport ensemble. Application: Kindersport zuhause (utilisable aussi en français)</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>12 Créez des instruments de musique simples (par ex. des maracas avec du riz et des boîtes de conserve).</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>
<p>13 Désactive toutes les applications de réseaux sociaux pendant une journée.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>14 Lisez des livres d'images ensemble.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>	<p>15 Imprimez des modèles de construction Lego et construisez-les ensemble.</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>
<p>16 Augmente les périodes sans smartphone de 10 minutes chaque jour.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>17 Cuisinez ou faites de la pâtisserie ensemble en famille.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>	<p>18 Minuterie pour applications : Utilise les applications uniquement pendant des plages horaires définies.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>
<p>19 Partez ensemble à la découverte de la nature. Application: Flora Inkognita</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>20 Développe une routine du soir sans utiliser le téléphone.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>21 Faites des puzzles ensemble.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>
<p>22 Créez de beaux souvenirs ensemble et faites une séance photo de famille.</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>23 Supprime les applications et les fichiers inutilisés de ton téléphone.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>24 Créez vos propres œuvres d'art. Application: Kinderspiele: Malen für Kinder (utilisable aussi en français)</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>
<p>25 Prends une heure rien que pour toi, sans ton téléphone portable.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>26 Bricolez ensemble des avions en papier et faites-les voler.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>	<p>27 Limite l'utilisation du smartphone à certaines heures de la journée.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>
<p>28 Faites un safari photo dans la maison et le jardin - puis regardez les photos ensemble et parlez-en.</p> <p>Astuce créative </p> <input type="checkbox"/>	<p>29 Laisse ton téléphone portable à la maison lorsque tu fais tes courses ou autre.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>	<p>30 Jouez à un jeu de société ou à un jeu de cartes.</p> <p>Activité enfants </p> <input type="checkbox"/>
<p>31 Réfléchis aux 30 derniers jours et fais notre auto-test. Planifie la manière dont tu peux maintenir tes nouvelles habitudes.</p> <p>Astuce déttox </p> <input type="checkbox"/>		



Pour plus d'informations !

avec le soutien de :



ŒUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Elterschool Janusz Korczak

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions