

# Les yeux d'enfants brillent hors plus fort connexion

31 JOURS

Vérifiez votre temps d'écran :

Avant:  hrs. | Après:  hrs.

## Activités enfants

Activités hors ligne que vous pouvez réaliser avec vos enfants.



## Astuce détox

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



Pour plus d'informations !

avec le soutien de :



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Etherschool Janusz Korczak

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions