

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

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



Pour plus d'informations !

soutenu par **œuvre nationale**

INITIATIEF LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



CNAPA
Centre National de Prévention des Addictions