

Des idées pour remplacer la télé !

En France, les enfants sont en moyenne 3h1/2 par jour devant un écran (TV, ordinateur, console de jeux).
Calcule le nombre d'heures que cela représente

au bout d'une semaine :

Au bout de 30 jours :

Au bout d'une année :

Que pourrait-il arriver si, au lieu d'être devant un écran, nous utilisons le temps à autre chose ? Voici des propositions alternatives. Choisis celles qui te plaisent le plus et que tu auras le temps de faire si tu éteins tes écrans !

Apprendre un instrument de musique
Aller au concert
Rentrer dans un bibliothèque publique
Ecouter la radio
Ecrire un conte ou un article
Peindre un tableau, un mur ou une chambre
Apprendre et s'y connaître sur les arbres et les fleurs de ta région
Planter quelque chose
Aller nager
Lire un livre
Lire à quelqu'un d'autre
Faire une sortie en montagne
Aller observer les oiseaux. Apprendre le nom des oiseaux de chez toi.
Faire une réparation
Visiter ta ville
Ecrire une lettre à un ami ou à quelqu'un de ta famille.
Apprendre à faire du pain
Apprendre à faire des confitures
Profiter d'un moment de silence
Faire partie d'un chœur et chanter
Vider ton armoire des vêtements que tu n'utilise pas et les donner
Commencer un journal
Aller au musée
Jouer aux cartes
Visiter une librairie à l'ancienne
Fabriquer un objet pour l'offrir
Regarder le ciel la nuit avec des jumelles ; regarder la lune
Apprendre sur une autre culture
Prendre des photographies
Organiser tes photographies
Aller au théâtre
Faire partie d'une troupe de théâtre pour amateurs
Faire du sport
Réparer ou rénover un meuble
Lire de la poésie ; essayer d'apprendre par cœur les poèmes qui te plaisent le plus
Aller danser

Regarder le coucher/le lever du soleil avec des amis
Aller au cinéma
Commenter avec des amis un livre que vous avez lus
Faire une fête
Changer de pot les plantes qui en ont besoin
Cultiver en pot des herbes aromatiques ou médicinales
Ecouter de la musique
Aller au centre culturel de ton quartier et t'impliquer dans une de ses activités
Participer aux activités écologiques
Préparer un dossier de presse pour un sujet qui t'intéresse
Apprendre une langue
Faire ton propre savon avec l'huile de friture
Localiser dans ton quartier les magasins de commerce équitable, de récupération et les petits commerces.
Faire la liste des tes dépenses inutiles
Visiter des expositions
Apprendre les propriétés des herbes médicinales ; les essayer
Faire une pharmacie alternative avec des remèdes de bonne femme et des plantes
Apprendre à réparer tes propres habits
Lire le journal
Profiter de certains moments pour ne rien faire
Prévoir ton régime : organiser un menu équilibré
Se balader dans un parc
Mettre ta bibliothèque en ordre
Echanger des livres et de la musique avec tes amis
Etudier un sujet qui t'intéresse
Pratiquer un sport d'équipe
Etudier comment dépenser moins d'énergie chez toi et le faire
Visiter la filmothèque
Visiter l'hémérothèque
Assister à une conférence, table ronde, débat, réunion
Découvrir une nouvelle recette de cuisine et inviter tes amis
...