

## Un jour, une activité

Une série oui, un film oui mais on le **choisit ensemble et on le regarde en famille**

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Une chanson qu'on écoute en boucle en ce moment ? C'est l'occasion **de danser et pourquoi pas inventer** une chorégraphie !

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

On profite d'un peu de temps libre pour **se dépenser en pratiquant un sport collectif**

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

On **prévoit une balade** dans un lieu qu'on aime bien ou qu'on souhaite découvrir

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

On **teste avec des amis** le dernier jeu de société qu'on a découvert à Noël

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

On se rend à pied faire quelques courses pour **préparer ensemble une recette de cuisine** que l'on aime

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Dessin, lecture ou musique : on prévoit du **temps pour une activité** qui change de l'ordinaire

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

# 4 BIENFAITS PAS



source : www.clemi.fr

Pas d'écran le matin



Je profite plus des moments avec mes proches

Pas d'écran durant les repas



Je prends le temps de manger

Pas d'écran dans la chambre



Je repose mes yeux

Pas d'écran avant de se coucher



Je m'endors plus facilement

