

# IDÉES D'UTILISATION UTILES DES ÉCRANS

## Recherche & culture générale

### 5-7 ans

- Rechercher des images pour un projet (animaux, pays, plantes...).
- Chercher une information simple
- Trouver une recette à faire ensemble.

### 7-10 ans

- Rechercher pour un exposé scolaire ou familial.
- Chercher une définition, une date, une info historique, scientifique.
- Chercher des idées d'activités manuelles ou de bricolage qu'ils pourront réaliser hors écran.

### Adolescents

- Recherche approfondie pour un projet personnel ou scolaire.
- Rechercher comment fabriquer quelque chose, réparer un objet, apprendre une compétence.
- Documenter un sujet d'intérêt (santé, nutrition, psychologie, finance, religion...).

# Production de contenu écrits

## 5-7 ans

- Taper son prénom, des phrases simples.
- Faire un mini-journal d'humeur (2-3 phrases + un dessin).
- Écrire une carte pour quelqu'un (Eid, remerciement...).

## 7-10 ans

- Écrire une petite histoire et l'imager.
- Mystère à résoudre écrit par eux-mêmes.
- Commencer un journal numérique (textes courts + photos).
- Faire une liste d'envies, d'objectifs, ou un tableau de gratitude.

## Adolescents

- Tenir un vrai journal numérique (organisation, émotions, grâces).
- Écrire des essais courts, des opinions, des brouillons de poésie.
- Préparer des lettres, CV, tableaux de projets.
- Écrire un livre (début de projet créatif).

# Création artistique & visuelle

## 5-7 ans

- Apprendre à dessiner avec des outils très simples (formes, couleurs).
- Faire une illustration pour une histoire qu'ils ont écrite.

## 7-10 ans

- Faire de la peinture numérique.
- Créer une bande dessinée simple.
- Apprendre à utiliser un logiciel léger d'illustration.

## Adolescents

- Dessin numérique avancé
- Retouche photo basique.
- Créer des logos, affiches, flyers.
- Création graphique pour un projet entrepreneurial ou associatif.

# Création audiovisuelle

## 5-7 ans

- Faire un mini diaporama de 3-4 images avec des transitions.
- S'enregistrer en train de lire une histoire ou autre.

## 7-10 ans

- Créer un PowerPoint avec textes + images.
- Faire un diaporama familial (vacances, journée spéciale...).
- Faire un enregistrement audio de présentation.

## Adolescents

- Faire du montage vidéo simple.
- Créer un court métrage (écriture + tournage + montage).
- Faire un mini-documentaire.
- Créer une chaîne YouTube pour partager son travail.

# Compétences numériques

## 5-7 ans

- Apprendre le clavier : lettres, majuscules, ponctuation simple.
- Ranger des fichiers dans des dossiers.

## 7-10 ans

- Apprendre à structurer un document (titres, listes, paragraphes).
- Apprendre à créer un dossier, renommer, ranger.
- S'initier à la mise en page.

## Adolescents

- Apprendre à utiliser des logiciels plus complexes : Canva, Notion, Docs...
- S'initier à la bureautique (tableurs, présentations pro).
- Apprendre à gérer un projet numérique.

# Codage et logique

## 7-10 ans

- Initiation au codage avec Scratch.
- Programmer un mini-jeu.

## Adolescents

- Initiation HTML / CSS (simple).
- Créer une page web.
- Découvrir Python ou JavaScript.
- S'initier à la modélisation 3D



# Projets créatifs et entrepreneuriat

## 5-7 ans

- Faire une affiche pour leur chambre.
- Créer un "menu du jour" pour jouer au restaurant.

## 7-10 ans

- Créer un logo pour un projet inventé.
- Faire une affiche pour une campagne familiale ("journée sans écrans", "journée propreté").
- Faire une brochure "comme un vrai magasin".

## Adolescents

- Créer un site e-commerce test (non publié) pour comprendre comment ça marche.
- Faire un business-plan simple.
- Organiser un vide-dressing en ligne (encadré).
- Réaliser un portfolio numérique.
- Apprendre les bases du marketing visuel.

# Apprentissage et développement personnel

## 5-7 ans

- Écouter une sourate + l'enregistrer pour travailler la mémorisation (usage actif, pas passif).
- Apprendre un nouveau mot par jour (même dans une langue différente)

## 7-10 ans

- Apprendre une langue (jeux interactifs éducatifs).
- Prendre un mini-cours en ligne (maths, sciences, arabe...).
- Faire un quiz avec des questions préparées par eux.

## Adolescents

- Suivre des cours de soutien scolaire.
- Se former sur un sujet qui les passionne (graphisme, montage, commerce...).
- Apprendre une compétence professionnelle ou artistique.

# Organisation et responsabilités

## 5-7 ans

- Créer un tableau de tâches très simple (avec pictogrammes).
- Cocher les responsabilités accomplies.

## 7-10 ans

- Faire un planning familial (devoirs, cuisine, tâches...).
- Organiser un menu de la semaine (avec ton aide).

## Adolescents

- Faire leur planning de révisions.
- Faire le budget de leurs projets.
- Gérer un petit projet (montage, exposé, sortie...).

Découvrez notre Ebook complet ***“Sortir des écrans et retrouver des journées apaisées avec ses enfants”***

**en cliquant ici**