# Banque d'idées sans écran pour les tout-petits

Les écrans font partie du quotidien des familles. Ils ont même plusieurs effets positifs. Cependant, une trop grande exposition aux écrans n'est pas recommandée pour les tout-petits. Pourquoi ? Parce que lorsqu'ils sont devant l'écran, les enfants ne bougent pas et ne sont pas en interaction avec leur entourage. C'est pourquoi il est important que les parents limitent et gèrent le nombre d'heures passées devant le téléviseur, l'ordinateur, la tablette ou le cellulaire.

Voici quelques idées simples et rapides pour occuper vos tout-petits pendant le défi Une journée sans écran.

- Construire une cabane de couverture à l'aide de chaises pour y lire une histoire.
- Laver les animaux de plastique dans un plat rempli d'eau savonneuse.
- Cacher des petits objets sécuritaires et familiers sous une couverture pour que l'enfant puisse y glisser la main, toucher sans regarder et deviner de quoi il s'agit.
- Nommer un animal et imiter son cri et sa façon de se déplacer.
- Jouer à la pâte à modeler.
- Prendre une marche dans son quartier et s'amuser à trouver et à compter les voitures rouges.
- Ramasser des éléments de la nature pour réaliser un bricolage.
- Mettre de la musique pour danser en famille.
- Cacher le toutou préféré de votre enfant et lui demander de le trouver.
- Cuisiner une collation ou un repas en famille.
- Demander à l'enfant de l'aide en l'invitant à trouver les paires de bas identiques dans le linge à plier.
- Faire un dessin ou un coloriage pour une personne que l'enfant aime, le mettre dans une enveloppe pour ensuite aller le poster ensemble.
- Laissez également des périodes de jeux libres à votre enfant. Lorsqu'il s'amuse seul avec ses jouets ou des objets du quotidien, il nourrit et développe toutes les sphères de son développement.

**Amusez-vous bien !**