50 activités sans écran à faire avec les enfants

Choisissez des activités selon l'âge et le stade de développement de votre enfant. Toutes les activités ne conviennent pas aux enfants de tout âge.

- 1. Aller au parc pour courir, vous balancer et glisser.
- 2. Faire une randonnée sans la poussette.
- 3. Jouer à la marelle, lancer une balle ou botter un ballon.
- 4. Faire un bonhomme de neige ou un ange dans la neige.
- 5. Sauter dans les flaques d'eau, aller à l'aire de jets d'eau ou faire marcher un arroseur.
- 6. Dessiner avec des craies à trottoir.
- 7. Vous promener en trottinette, en tricycle ou à bicyclette. Vous assurer de porter un casque.
- 8. Faire une marche et trouver toutes sortes de façons de marcher (sur la pointe des pieds, rapidement, lentement, en faisant des pas de géants ou en marchant au pas).
- 11. Jouer à un jeu de société, jouer aux cartes ou faire un casse-tête.
- 12. Avoir une séance de danse au rythme de la musique préférée de votre enfant.
- 13. Vous costumer et monter une pièce racontant l'histoire préférée de votre enfant.
- 14. Jouer à « Jean dit ».
- 15. Chanter et mimer votre comptine ou votre chanson préférée.
- 16. Jouer avec des blocs ou des briques Lego.
- 17. Gonfler un ballon et vous amuser à le lancer ou à jouer au volley-ball.
- 18. Faire une chasse au trésor.
- 19. Fabriquer des instruments de musique et former une fanfare.
- 20. Dessiner une forme et demander à votre enfant d'en faire un dessin.

À l'heure du coucher

- 22. Lire un livre.
- 23. Faire du yoga avec votre enfant. Pour trouver des idées, emprunter un livre de yoga pour enfants à la bibliothèque.
- 24. Écouter de la musique douce.
- 25. Demander à votre enfant de vous raconter la plus belle partie de sa journée ou de la représenter par un dessin.
- 26. Vous blottir contre votre enfant.

À l'heure des repas

- 27. Demander à votre enfant de vous aider à laver les légumes, à compter les ustensiles ou à mettre la table.
- 28. Préparer un menu au moyen de mots ou de dessins.
- 29. Demander à votre enfant de « préparer » le souper avec de la pâte à modeler.
- 30. Remplir l'évier d'eau, de savon et de vaisselle de plastique. Demander à votre enfant de laver la vaisselle.
- 31. Demander à votre enfant de feuilleter les circulaires d'épicerie et de trouver les ingrédients pour le souper.
- 32. Confectionner un collier ou un bracelet avec des pâtes.
- 33. Demander à votre enfant de vous raconter sa journée ou de vous parler d'une activité qu'il a hâte de faire.
- 34. Poser des questions qui stimuleront la discussion.

- 35. Jouer à « 20 questions ».
- 36. Jouer au « bingo d'auto » ou chercher des couleurs ou des lettres lorsque l'auto est immobilisée.
- 37. Écouter un livre audio ou de la musique pour enfants. Vous pouvez en emprunter à la bibliothèque.
- 38. Inventer une histoire ensemble en ajoutant des éléments à tour de rôle.
- 39. Jouer à « roche, papier, ciseaux ».
- 40. Encourager votre enfant à dessiner ou à s'exercer à former les lettres sur un tableau à essuyage à sec.

Dans l'auto ou l'autobus

- 41. Jouer à « Je vois ».
- 42. Trouver, sur les pages couvertures de revues, des lettres, des chiffres ou des mots.
- 43. Raconter des blagues.
- 44. Inventer des comptines ensemble à partir de ce qui se trouve dans votre chariot (p. ex. Est-ce que les souris aiment le céleri?).
- 45. Choisir une lettre et essayer de trouver des mots qui commencent par cette lettre. Pour rendre l'activité plus difficile, choisir un thème comme les superhéros ou les aliments.

En ville

- 46. Aller à un centre pour l'enfant et la famille ON y va.
- 47. Visiter le site TourismHamilton.com pour trouver des événements locaux.
- 48. Vous joindre à un groupe à la bibliothèque.
- 49. Visiter une ferme locale et aller cueillir des pommes ou des petits fruits.
- 50. Aller à un des centres récréatifs de la Ville de Hamilton.

