

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.

À l'extérieur

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'intérieur

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.

Lorsque vous attendez

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.