

LE RITUEL JOURNÉE SANS ÉCRAN

L'Heure Calme Sans Écran (30 Min)

Une pédagogie validée par les pédiatres qui associe le dessin, les labyrinthes et les puzzles physiques aux contes audio marocains apaisants.

★ Rencontrez Vos Compagnons de Conte Audio



Le Petit Renard (Thaaloub)

Explorateur des Cèdres



Joha & Son Âne

Humour & Sagesse de la Médina



Les Animaux de l'Atlas

Le Chameau & le Chevreau



1. Fixez un Point d'Ancrage

Instaurez ce rituel à un moment clé : temps calme après le déjeuner, retour de l'école ou matinée créative du samedi.



2. Impression en 1 Clic

Imprimez ce cahier de 7 pages chaque semaine. Préparez crayons de couleur et feutres. Zéro écran nécessaire sur la table.



3. Scannez & Écoutez en Créant

Scannez le QR code audio présent sur chaque fiche. Posez votre téléphone écran retourné sur une étagère. Laissez l'histoire en Darija guider l'enfant.



4. Tamponnez le Passeport

À la fin des 30 minutes, célébrez la réussite ! Coloriez l'étoile dorée du jour sur la Page 7 et affichez le dessin sur le réfrigérateur.



Compagnon Audio Qisati pour la Journée

Scannez pour accéder aux 40+ contes audio sur votre tableau de bord : <https://qisati.ma/dashboard/>

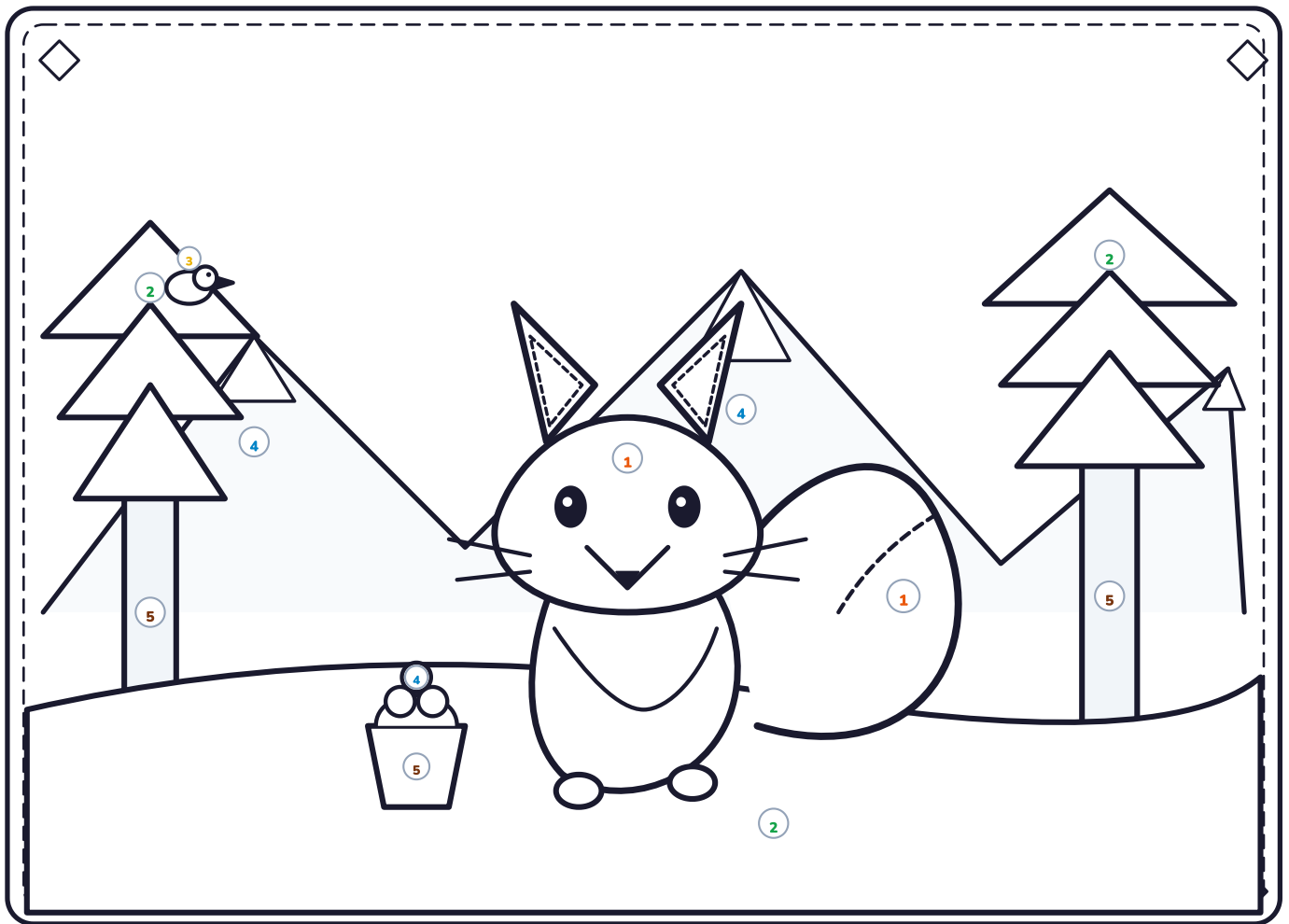


Le Petit Renard dans la Forêt de Cèdres d'Ifrane

Écoute & Coloriage

 **Mission Créative :** Thaaloub le petit renard rusé a cueilli des raisins sous les grands cèdres d'Ifrane. Associe les numéros aux couleurs en Darija marocaine et repère l'oiseau secret !

 **Colorie-en-Darija :** 1 Limouni (Orange - اليموني) 2 Khdar (Vert - خضر) 3 Sfar (Jaune - صفر) 4 Zraq (Bleu - زرق) 5 Qahwi (Marron - قهوي)



 **Écoutez en coloriant : "Le Renard Rusé et le Loup Gourmand" (en Darija)**

Scannez pour écouter l'histoire apaisante : <https://qisati.ma/story/fox-wolf/>



 **Détective Sonore (Coche quand tu entends) :**

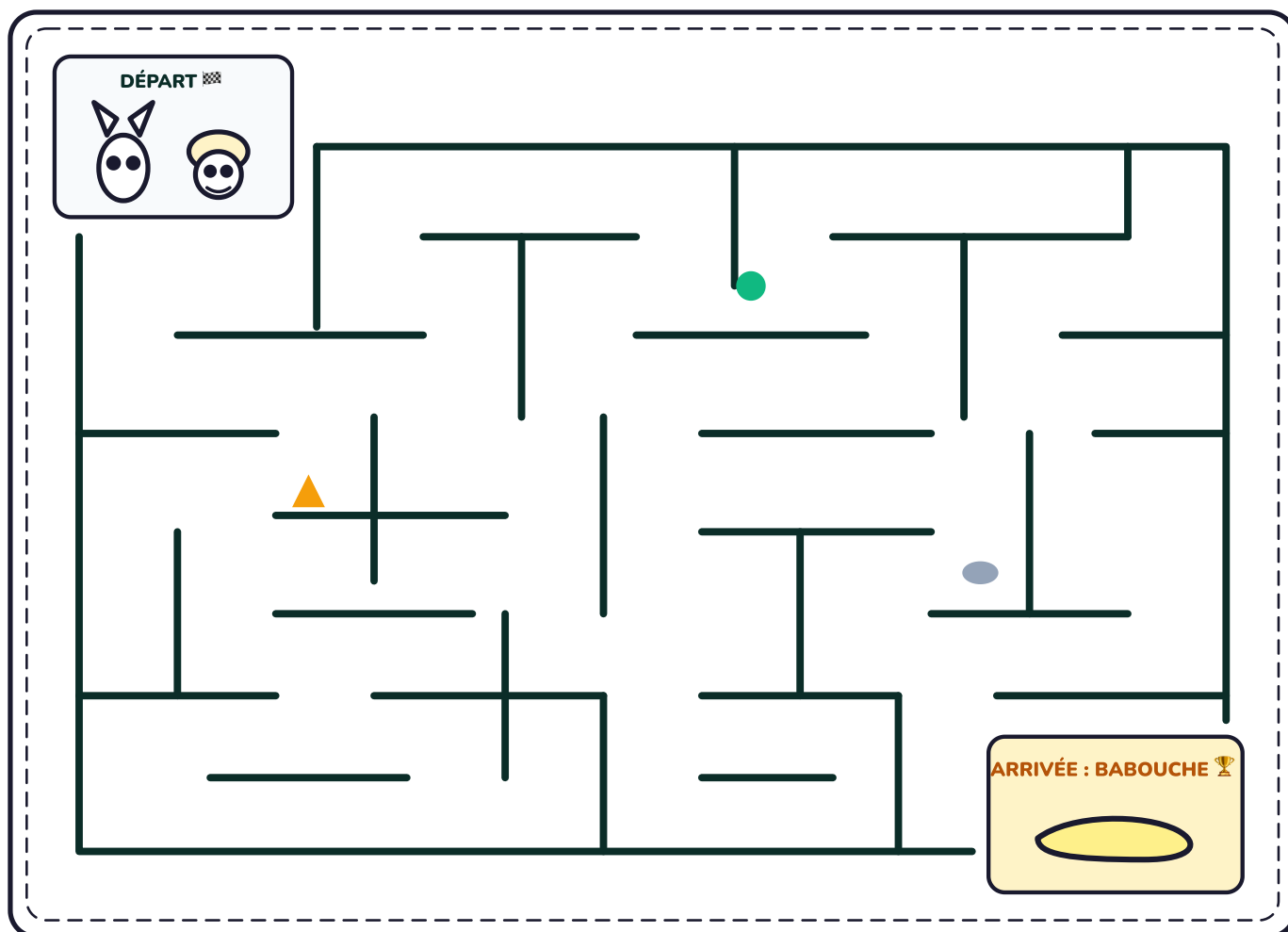
- ☐  Gazouillis d'oiseau
- ☐  Hurlement du loup
- ☐  Cueillette des raisins
- ☐  Mélodie d'Oud

Joha et son Âne : La Babouche Perdue dans les Souks

Méthode Kumon

🧩 Défi Logique : En se promenant dans le souk de Fès, Joha a égaré sa babouche jaune (Belgha) ! Guide Joha et son âne à travers le dédale sans heurter les étals d'épices ni renverser le thé à la menthe.

🎧 Indice Audio : Écoute Joha rire avec son âne en Darija : "Zid a hmar, zid !" Trouve la babouche avant que l'histoire ne se termine !



🎧 Écoutez en résolvant : "Joha et son Fidèle Petit Âne" (en Darija)

Amusez-vous avec l'esprit vif de Joha : <https://qisati.ma/story/joha-donkey/>



Les Animaux de l'Atlas : 5 Objets Cachés

Méthode Highlights

Défi Détective : Observe attentivement ce paysage du Haut Atlas ! Retrouve les 5 trésors traditionnels marocains dissimulés dans les rochers et la végétation. Entoure-les dès que tu les découvres !



Berrad (براد)
Théière Menthe



Fnar (فنار)
Lanterne Cuivre



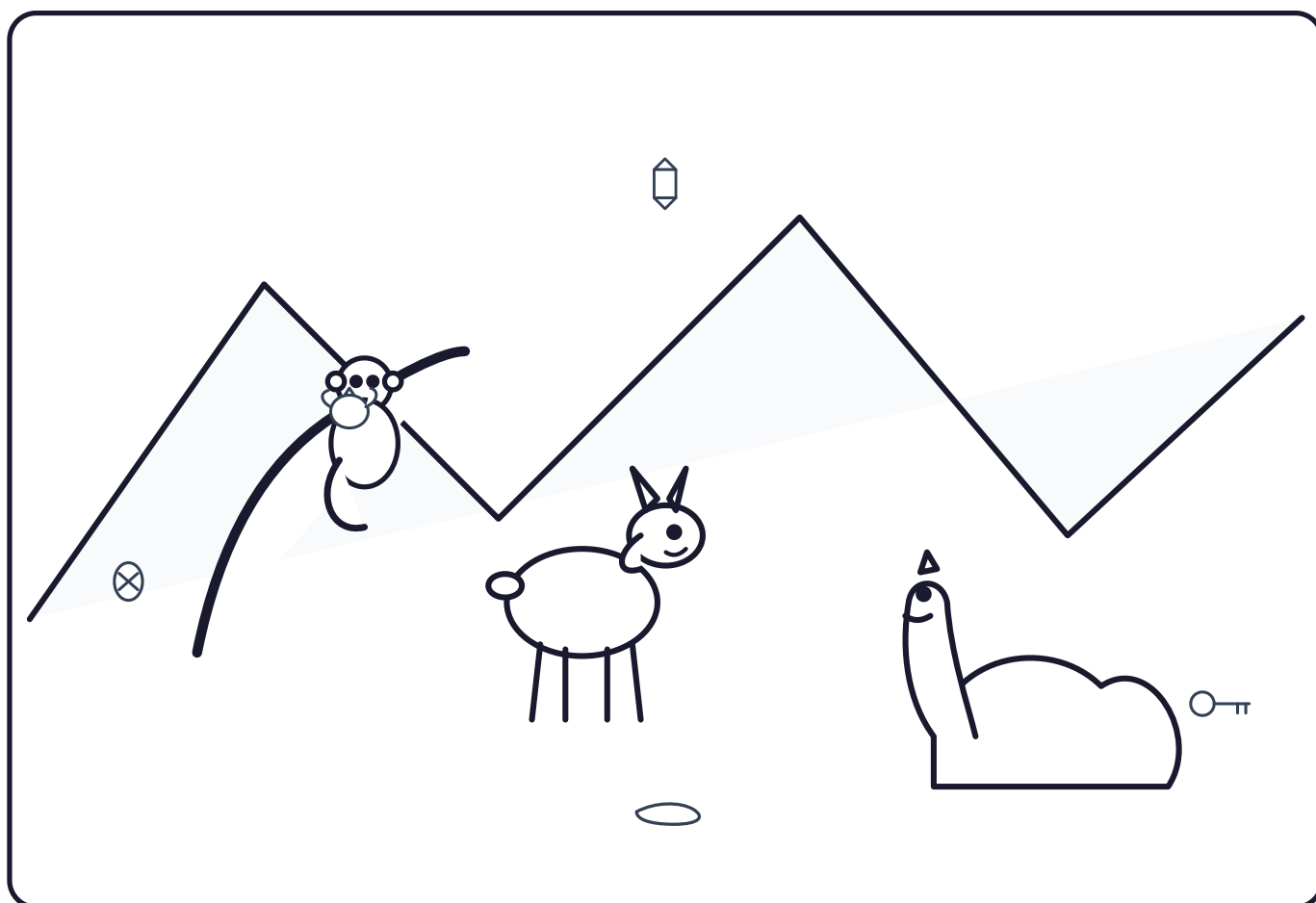
Belgha (بلغة)
Babouche Cuir



Snawbar (صنوبر)
Pomme de Pin



Sarout (ساروت)
Clé Magique



Écoutez en cherchant : "La Chèvre de l'Atlas" (en Darija)

Une voix douce et enveloppante : <https://qisati.ma/story/mountain-goat/>

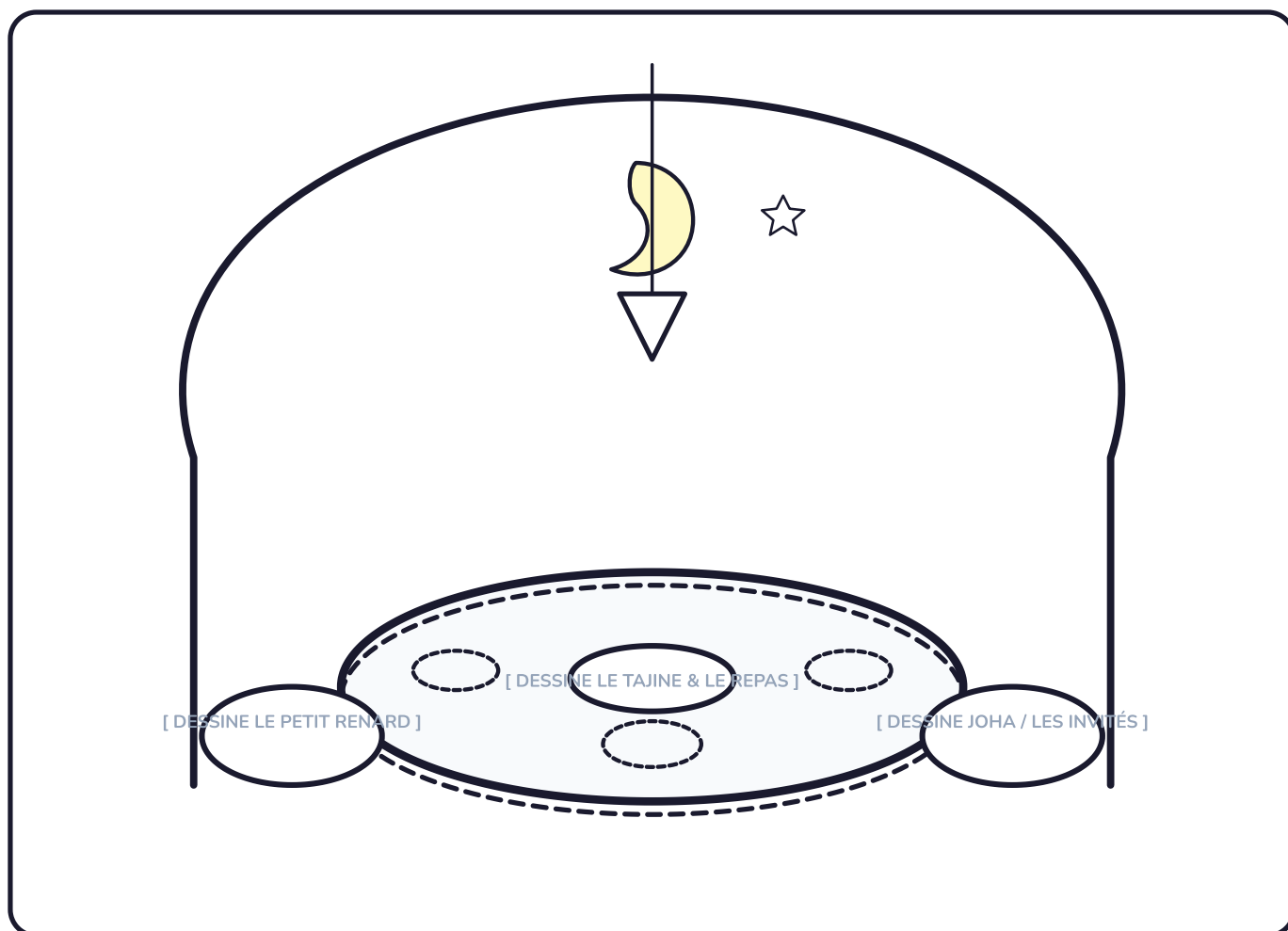


Termine la Scène : Le Grand Festin de l'Atlas

Liberté d'Expression

À Toi de Créer : Le Petit Renard et Joha ont préparé la grande table ronde marocaine (Mida), mais les assiettes sont encore vides ! **Dessine ce qu'ils vont manger** (couscous, dattes sucrées, bon pain ?) et **dessine qui est assis sur les coussins** !

Indice Audio : En écoutant le doux bruit du thé versé dans le conte, dessine la vapeur parfumée qui s'échappe de la théière (Berrad) et invite ta famille sur les coussins !



Écoutez en imaginant : "L'Hospitalité du Thé à la Menthe" (en Darija)

Les bruits joyeux du thé et du partage : <https://qisati.ma/story/mint-tea-guest/>



Atelier Thaaloub & Figurines 3D de Chevet

Création Manuelle

Partie 1 : Apprends à dessiner Thaaloub en 4 étapes géométriques simples. **Partie 2 :** Découpe & plie tes figurines 3D ! Les plus petits colorient et montent, les plus grands tracent la calligraphie en Darija !

PARTIE 1 : COMMENT DESSINER THAALOUB (4 ÉTAPES PROGRESSIVES)

1. Tête & Museau



2. Grandes Oreilles



3. Corps & Queue



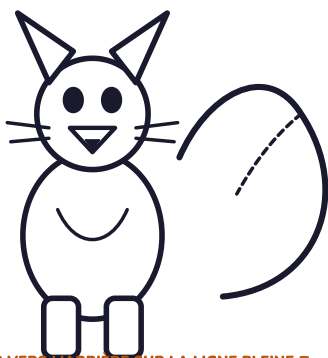
4. Yeux & Sourire !



PARTIE 2 : FIGURINES 3D DE CHEVET & ÉCRITURE DE LA DARIJA

DÉCOUPER SUR LE POINTILLÉ

FIGURINE 1 : THAALOUB



▼ PLIER VERS L'ARRIÈRE SUR LA LIGNE PLEINE ▼

Support de Chevet A

À poser près du lit pendant le calme !

Thaaloub le Renard Rusé

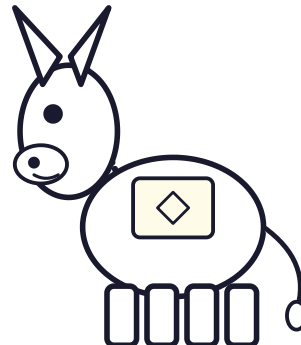
Écriture Grand Frère/Sœur :

تعالوب

Lettre Thaa (ث) comme dans Thaaloub

DÉCOUPER SUR LE POINTILLÉ

FIGURINE 2 : L'ÂNE DE JOHA



▼ PLIER VERS L'ARRIÈRE SUR LA LIGNE PLEINE ▼

Support de Chevet B

Le fidèle et doux compagnon de Joha !

L'Âne de Joha (حمار جحا)

Écriture Grand Frère/Sœur :

جحا

Lettre Jeem (ج) comme dans Joha

Écoutez en créant : Atelier Audio de Dessin et Histoires

Laissez la voix apaisante guider le bricolage : <https://qisati.ma/dashboard/>



Mon Passeport d'Explorateur Sans Écran

Boucle d'Habitude

 **Le Rituel Quotidien** : Chaque jour où tu réalises tes 30 minutes de temps calme sans écran avec une histoire Qisati, colorie l'étoile dorée correspondante ! Complète les 7 jours pour recevoir ton diplôme de Champion !

Jour	Moment Calme de la Journée	Conte Audio Compagnon	Étoile du Jour ★
L	Lundi Temps Calme 30 min coloriage	Le Petit Renard des Cèdres	
M	Mardi Casse-Tête Labyrinthe du Souk	Joha et son Petit Âne	
M	Mercredi Détective 5 Objets Cachés	Les Animaux de l'Atlas	
J	Jeudi Imagination Termine le Dessin	L'Hospitalité du Thé à la Menthe	
V	Vendredi Atelier d'Art Dessiner Pas-à-Pas	Le Renard et le Loup	
S	Samedi Matin Créatif Zellige & Dessin Libre	Le Dromadaire du Désert	
D	Dimanche Galerie Famille On affiche sur le frigo !	L'Histoire Préférée de Mamie	



DIPLÔME OFFICIEL DE CHAMPION SANS ÉCRAN

Certifie que notre jeune explorateur(trice) a réussi 7 séances d'imagination calme et créative sans écran avec les contes audio Qisati !

Prénom de l'Enfant

Semaine Réussie

Signature des Parents

Prêt pour le kit de la semaine prochaine ?

Téléchargez vos nouveaux cahiers sur Qisati : <https://qisati.ma/dashboard/>

