

MA CONSOMMATION D'ÉCRAN *avant le défi*

Si je n'ai utilisé aucun écran, je fais une croix dans la case.
Si j'utilise un écran, j'indique combien de temps je l'ai utilisé (environ).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
avant 8h20					
8h20 → 11h50	ECOLE	ECOLE	ECOLE	ECOLE	ECOLE
12h00 → 13h50					
13h50 → 15h50	ECOLE	ECOLE		ECOLE	ECOLE
16h → dîner					
pendant le dîner					
après le dîner					
Quand je suis couché(e)					
TOTAL					

Cette semaine, j'ai regardé les écrans pendant _____ heure(s) et _____ minute(s).

A la maison, il y a ___ télévision(s), ___ smartphone(s), ___ tablette(s), ___ ordinateur(s).

Je regarde les écrans : seul avec mes parents avec mes frères et sœurs

J'utilise les écrans pour _____

5 JOURS *sans écran*

Comment remplir le tableau ?

Chaque jour, aux différents moments de la journée, si tu n'as pas du tout regardé d'écran, tu barres l'image dans la case correspondante. Si au contraire tu as regardé un écran, tu ne la barres pas. Chaque image barrée te rapporte 1 point. Tu peux ainsi gagner 3 points par jour et 15 points dans la semaine.

Attention !!! Je te demande d'être honnête et de ne pas tricher... ☺ Je compte sur toi. Il n'y a ni gagnant ni perdant. Seule la satisfaction de s'être investi dans ce projet compte. Bon courage! Tu vas y arriver ☺

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN					
MIDI					
SOIR					