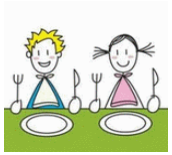
# SEMAINE DÉTOX ÉCRANS - Mars 2023

**Ton nom : _____** **Ta classe : _____**

**Si tu n'as pas utilisé**, pour tes loisirs, un écran (télé, tablette, ordinateur, smartphone, jeu vidéo…), sur le temps désigné, colorie la pastille, et compte tes points !

| Jour | Matin Le temps de classe ne compte pas | Midi  | Après-midi + début de soirée Le temps de classe ne compte pas | Dîner | Après-Dîner | Nombre de points marqués par journée |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 Samedi 18 mars | ① 10h ① | ① | ① 16h30 ① | ① | ① | /7 |
| 2 Dimanche 19 mars | ① 10h ① | ① | ① 16h30 ① | ① | ① | /7 |
| 3 Lundi 20 mars | ① | ① | ① | ① | ① | /5 |
| 4 Mardi 21 mars | ① | ① | ① | ① | ① | /5 |
| 5 Mercredi 22 mars | ① 10h ① | ① | ① 16h30 ① | ① | ① | /7 |
| 6 Jeudi 23 mars | ① | ① | ① | ① | ① | /5 |
| 7 Vendredi 24 mars | ① | ① | ① | ① | ① | /5 |
| 8 Samedi 25 mars | ① 10h ① | ① | ① 16h30 ① | ① | ① | /7 |
| 9 Dimanche 26 mars | ① 10h ① | ① | ① 16h30 ① | ① | ① | /7 |
| Total | /14 | /9 | /14 | /9 | /9 | **/55** |

Objectif avant défi Résultat

Tu as marqué plus de 50 points !

**Champion !**

Tu sais vivre sans écran et profiter pleinement d'autres activités. Les écrans, c'est toi qui les commandes !

Tu as marqué entre 35 et 50 points !

**BRAVO !**

Tu as su garder des temps sans écran. Si tu as aimé ces temps-là, tu deviendras très vite un champion !

Tu as marqué entre 20 et 34 points !

**Pas mal !**

Tu es passé à côté d'activités sympas ! Sans doute, avant ce défi, les écrans savaient capter fortement ton attention ! Tes points marqués sont déjà de belles victoires.

Tu as marqué entre 1 et 19 points !

**Difficile… Mais c'est déjà ça !**

Les écrans ont un fort pouvoir d'attractivité chez toi et c'est vraiment difficile de lutter ! Chaque point que tu as marqué, c'est un point de LI-BER-TÉ !!! Continue d'avancer vers ta libération !

# Carnet de suivi

## Parents, frères, soeurs…

Ce défi concerne _____,

*mais si le défi est collectif, c'est encore mieux !*