

## SEMAINE DÉTOX ÉCRANS - Novembre 2022

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	 <b>Matin</b> Le temps de classe ne compte pas	 <b>Midi</b>	 <b>Après-midi + début de soirée</b> Le temps de classe ne compte pas	 <b>Dîner</b>	 <b>Après-Dîner</b>	Nombre de points marqués par journée
1 Samedi 19 nov.	① <sub>10h</sub> ①	①	① <sub>16h30</sub> ①	①	①	/7
2 Dimanche 20 nov.	① <sub>10h</sub> ①	①	① <sub>16h30</sub> ①	①	①	/7
3 Lundi 21 nov.	①	①	①	①	①	/5
4 Mardi 22 nov.	①	①	①	①	①	/5
5 Mercredi 23 nov.	① <sub>10h</sub> ①	①	① <sub>16h30</sub> ①	①	①	/7
6 Jeudi 24 nov.	①	①	①	①	①	/5
7 Vendredi 25 nov.	①	①	①	①	①	/5
8 Samedi 26 nov.	① <sub>10h</sub> ①	①	① <sub>16h30</sub> ①	①	①	/7
9 Dimanche 27 nov.	① <sub>10h</sub> ①	①	① <sub>16h30</sub> ①	①	①	/7
Total	/14	/9	/14	/9	/9	<b>/55</b>

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 !*