



JOURNAL DE BORD du défi

Le défi
DÉBRANCHE
du 8 au 14 avril 2019 **LE FIL**

C'EST QUOI LE DÉFI ?

L'arc-en-ciel vous invite à prendre une pause des écrans ou en réduire leur utilisation afin de favoriser les rituels familiaux et accorder plus de temps à vos passions et loisirs. Cette initiative vise à sensibiliser tout le monde à l'impact de l'utilisation des écrans dans le quotidien.

POURQUOI RELEVER LE DÉFI ?

Pour avoir plus de temps pour :

- se divertir
- s'informer
- se rassembler
- communiquer

autrement

PRINCIPES DU DÉFI

Les participants s'engagent à réduire partiellement ou totalement leur temps d'utilisation d'écrans (cellulaire, tablette, jeux vidéo, télévision, ordinateur) par jour. L'usage à des fins professionnelles ou scolaires est possible.

COMMENT UTILISER CE JOURNAL ?

Ce journal de bord sert à documenter votre expérience et à vous aider à planifier votre semaine pour en faire un succès. Il pourrait vous donner des idées d'activités. Le défi doit rester simple et vous permettre d'avoir du plaisir dans vos activités alternatives. Vous pouvez trouver d'autres idées d'activités et outils sur notre site internet www.preventionarcenciel.org

Courez la chance de gagner une paire de billets pour adulte au zoo de Granby!

QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Profitez de la douceur du printemps pour sortir chaises de parterre, couvertures et prenez un breuvage chaud tout en regardant les étoiles!
- Soirée initiation au yoga
- Pourquoi ne pas faire une expérience scientifique avec les enfants avec les « petits débrouillards »
Peut-être une soirée de *glue*!

ACTIVITÉS RÉGIONALES :

- Bains libres
- Parc du Mont St-Bruno et Centre de la nature
- Kafée Dragon espace ludik, Beloeil :
accès aux jeux de société
sur présentation du journal de bord
- Salle de quilles Beloeil, rue Cartier :
1\$ de rabais par joueur (min. 2 parties)
sur présentation du journal de bord

PRÉPAREZ VOTRE SEMAINE

Notez ici toutes les activités qui vous rapprochent les uns des autres.

VOICI LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR VOTRE SEMAINE SANS ÉCRAN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VOS ACTIVITÉS

JOUR

1



Cuisinons des
biscuits aux pépites
de chocolat!

JOUR

2



« Dis-moi c'est quoi ta
tousse, qui me r'vient
dans les oreilles, tout
le temps... »

JOUR

3



Des ciseaux, de la
colle, du carton

JOUR

4



Ce soir on marche
en famille!

JOUR

5



Passez GO et réclamez 200\$!

JOUR

6



Il était une fois...

JOUR

7



Notre projet...

Prenez deux minutes pour faire le bilan de votre semaine :

UNE SEMAINE POUR...

... COLORIER, DÉCOUPER, CLANFONER, MARCHER, ROULER, BRICOLER, COLLER, S'AMUSER, ÉCHANGER, RIGOLER, SE COLLER, PIQUE-NIQUE, ÉCOUTER, JASER, DÉBRANCHER, RELAXER, ÉCHANGER, JOUER, COUGER, DESSINER, LIRE, CRÉER, ÉCRIRE, COLORIER, DÉCOUPER, MARCHER, ROULER, BRICOLER, NAGER, VISITER, S'AMUSER, ÉCHANGER, COLLER, PIQUE-NIQUER, DÉCROCHER, ÉCOUTER, JASER, DÉBRANCHER, COUGER, BOUGER, CRÉER



l'arcenciel
PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES