

Nom de l'élève :     Arc-en-ciel    

Classe :     2023    

École :     Prévention des dépendances    

**AM** : Du lever au départ pour l'école et/ou le travail. La fin de semaine, on parle d'une heure sans écran à partir du lever.

**Souper** : Pendant le temps de repas

**Dodo** : 60 minutes avec le dodo

**Bonus** : Lorsque tu as réussi à ne pas utiliser tes écrans en AM, au souper et une heure avant de faire dodo.

LUNDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	3	3		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	3	3	3	3		
Bonus (+5)	5	5	5	5		

Total de la journée :     52    

MARDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	3	0		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	0	3	3	3		
Bonus (+5)	0	5	5	0		

Total de la journée :     36    

MERCREDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	3	3		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	3	3	3	3		
Bonus (+5)	5	5	5	5		

Total de la journée :     52    

JEUDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	0	3		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	3	0	3	3		
Bonus (+5)	5	0	0	5		

Total de la journée :     36    

VENDREDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	0	3	0		
Souper (+2)	0	0	0	0		
Dodo (+3)	0	0	0	3		
Bonus (+5)	0	0	0	0		

Total de la journée :     9

SAMEDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	3	3		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	3	3	3	3		
Bonus (+5)	5	5	5	5		

Total de la journée : 52

DIMANCHE	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur
AM (+3)	3	3	3	0		
Souper (+2)	2	2	2	2		
Dodo (+3)	0	3	3	3		
Bonus (+5)	0	5	5	0		

Total de la journée : 36

**GRAND TOTAL : 273**