

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