

Nom de l'élève : _____

Classe : _____

École : _____

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)						
Souper (+2)						
Dodo (+3)						
Bonus (+5)						

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

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

Total de la journée : _____

GRAND TOTAL : _____