

Nom de l'élève : **EXEMPLE DE GRILLE COMPLÉTÉE** Classe : _____ École : _____

Au réveil : éviter les écrans avant d'aller à l'école et/ou au travail.

Pendant le souper : éviter les écrans pendant le temps de repas.

Au coucher : éviter les écrans au moins 60 minutes avant d'aller se coucher.

Bonus : 2 points s'ajoutent si tu as réussi à ne pas utiliser les écrans au réveil, au souper ET une heure avant d'aller te coucher.

Qu'allez-vous faire pour réussir à mettre les écrans de côté aux (3) moments ciblés par le Défi ?

N'hésitez pas à consulter notre site internet ou nos réseaux sociaux si vous êtes en manque d'inspiration !

Quelles activités ou alternatives allez-vous mettre en place ? Par exemple, mettre votre téléphone ou votre tablette dans une autre pièce en vous couchant. Jouer à un jeu de société après le souper ou vous poser des questions sur vos autres passions « hors ligne ».

Que le défi commence ! 😊

LUNDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Total de la journée : 10
Réveil (+1)	1	1	1	1			
Souper (+1)	0	0	0	1			
Coucher (+1)	0	1	1	1			
Bonus (+2)	0	0	0	2			

MARDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Total de la journée : 12
Réveil (+1)	1	1	0	0			
Souper (+1)	1	1	1	1			
Coucher (+1)	1	1	0	0			
Bonus (+2)	2	2	0	0			

MERCREDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Total de la journée : 20
Réveil (+1)	1	1	1	1			
Souper (+1)	1	1	1	1			
Coucher (+1)	1	1	1	1			
Bonus (+2)	2	2	2	2			

JEUDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Total de la journée : 5
Réveil (+1)	1	1	1	1			
Souper (+1)	0	0	0	0			
Coucher (+1)	0	0	0	1			
Bonus (+2)	0	0	0	0			

VENDREDI	Moi	Parent	Parent	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Frère/Sœur	Total de la journée : 20
Réveil (+1)	1	1	1	1			
Souper (+1)	1	1	1	1			
Coucher (+1)	1	1	1	1			
Bonus (+2)	2	2	2	2			

GRAND TOTAL DE LA SEMAINE : 67

Qu'est-ce que le Défi vous a permis ?

Nous avons constaté qu'il est plus difficile de mettre les écrans de côté à certains moments précis. Il serait pertinent de revoir notre routine du réveil afin d'éviter de trop être sur les écrans avant d'aller à l'école et au travail !