

Nom de l'élève : _____ 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 !

Que le défi commence ! 😊

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

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

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

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

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

GRAND TOTAL DE LA SEMAINE : _____

Qu'est-ce que le Défi vous a permis ?