



Défi 10 jours sans écrans

Edition adultes

Avant le défi

Pendant la semaine précédant le défi, repérez par une croix les moments où vous êtes sur des écrans ludiques (smartphone, tablette, ordi, télé, console).

Bien sûr, le temps consacré au travail ne compte pas.

	Au réveil	Matinée	Le midi (11h30 - 13h30)	Après-midi	Soir + repas (16h30 - 21h)	Après le repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Nombre de croix						

Visitez le site du défi préparé par les parents d'élèves ! Des conseils et plein d'activités vous y attendent...



Nombre total de croix avant le défi

Pendant le défi

Marquez 1 point pour chaque moment où vous n'avez pas utilisé d'écrans ludiques. Vous pouvez les remplacer par des activités seul.e ou en famille.

	Au réveil	Matinée	Le midi (11h30 - 13h30)	Après-midi	Soir + repas (16h30 - 20h)	Après le repas
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Bonus *						
Total des points						

* Activités bonus disponibles sur le site du défi

Nombre total de points après le défi