

Bilan du défi sans écran

Jour 1 _____ points/5 points

Jour 2 _____ points/7 points

Jour 3 _____ points/7 points

Jour 4 _____ points/5 points

Jour 5 _____ points/5 points

Jour 6 _____ points/5 points

Jour 7 _____ points/5 points

Total des points _____ / 39 points

Signature des parents: _____

<p>Coupon #1 30 minutes de temps d'écran Quel jour l'as-tu utilisé? _____</p>	<p>Coupon #2 30 minutes de temps d'écran Quel jour l'as-tu utilisé? _____</p>
<p>Coupon #3 30 minutes de temps d'écran Quel jour l'as-tu utilisé? _____</p>	<p>Coupon #4 30 minutes de temps d'écran Quel jour l'as-tu utilisé? _____</p>

Défi sans écran 2010

École Du Bois-Joli

Cahier de bord



Nom: _____ Groupe: _____

Tu dois éviter de regarder la télévision, de jouer aux jeux vidéo ou à l'ordinateur (les travaux scolaires ne sont pas comptabilisés) pour les 7 prochains jours. Tu as 4 coupons de 30 minutes de temps d'écran que tu peux utiliser au moment voulu (au verso). La classe gagnante se méritera une heure de jeux libres au gymnase. Ce sera la classe qui aura la meilleure moyenne de points / élève.

À toi de jouer!



Jour 7, le jeudi 22 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ point

B. Ce midi j'ai _____
_____ point

C. Au retour de l'école, en après-midi j'ai _____
_____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 5 points

Mon engagement à participer au défi sans écran

Je _____ m'engage à fermer la télévision, l'ordinateur (sauf pour les devoirs) et tout jeu vidéo du 16 au 22 avril 2010.

Ma signature: _____

Mon parent: _____

Voici des idées d'activités

- ✓ C'est le mois du **Fou Lire** alors profite-en pour faire de la lecture.
- ✓ Invite ta famille ou tes amis (es) pour jouer à des **jeux de société**.
- ✓ Participe à des **activités physiques** (patin, vélo, trottinette, soccer, parc...)



Jour 1, le vendredi 16 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ point

B. Ce midi j'ai _____
_____ point

C. Au retour de l'école, en après-midi j'ai _____
_____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 5 points

Jour 6, le mercredi 21 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ point

B. Ce midi j'ai _____
_____ point

C. Au retour de l'école, en après-midi j'ai _____
_____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 5 points

Jour 5, le mardi 20 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ point

B. Ce midi j'ai _____
_____ point

C. Au retour de l'école, en après-midi j'ai _____
_____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 5 points

Jour 2, le samedi 17 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ (2 points) _____ points

B. Ce midi j'ai _____
_____ (2 points) _____ points

C. En après-midi j'ai _____
_____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 7 points

Jour 3, le dimanche 18 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ (2 points) ____ points

B. Ce midi j'ai _____
_____ (2 points) ____ points

C. En après-midi j'ai _____
_____ ____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ ____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ ____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 7 points

Jour 4, le lundi 19 avril.

Je note les moments de la journée ou je me suis privé de regarder un écran. J'indique par quelle activité je l'ai remplacé et j'inscris mes points.

A. Ce matin j'ai _____
_____ ____ point

B. Ce midi j'ai _____
_____ ____ point

C. Au retour de l'école, en après-midi j'ai _____
_____ ____ point

D. Au souper j'ai _____
_____ ____ point

E. En soirée j'ai _____
_____ ____ point

Total des points mérités aujourd'hui: _____ points / 5 points