

(Pour préparer ma semaine sans écran du 20 au 26 mai 2024)

AUTO-EVALUATION de ma consommation d'écran

A l'aide de tes parents, tu notes tes habitudes de consommation d'écrans. Cette fiche ne doit pas être rapportée à l'école. Si tu utilises un écran, tu laisses l'écran ou si tu ne l'utilises pas, tu barres. Tu marques 1 point par écran barré. Tu notes ton score total.

	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI 13 MAI					
MARDI 14 MAI					
MERCREDI 15 MAI					
JEUDI 16 MAI					
VENDREDI 17 MAI					
SAMEDI 18 MAI					
DIMANCHE 19 MAI					

(Pour préparer ma semaine sans écran du 20 au 26 mai 2024)

AUTO-EVALUATION de ma consommation d'écran

A l'aide de tes parents, tu notes tes habitudes de consommation d'écrans. Cette fiche ne doit pas être rapportée à l'école. Si tu utilises un écran, tu laisses l'écran ou si tu ne l'utilises pas, tu barres. Tu marques 1 point par écran barré. Tu notes ton score total.

	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI 13 MAI					
MARDI 14 MAI					
MERCREDI 15 MAI					
JEUDI 16 MAI					
VENDREDI 17 MAI					
SAMEDI 18 MAI					
DIMANCHE 19 MAI					