Pour préparer ma semaine sans écran du xx au yy octobre 2023

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 pont par écran barré. Tu notes ton score total.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MATIN | MIDI | APRES-MIDI | SOIR | Total |
| **LUNDI** |  |  |  |  |  |
| **MARDI** |  |  |  |  |  |
| **MERCREDI** |  |  |  |  |  |
| **JEUDI** |  |  |  |  |  |
| **VENDREDI** |  |  |  |  |  |
| **SAMEDI** |  |  |  |  |  |
| **DIMANCHE** |  |  |  |  |  |

Pour préparer ma semaine sans écran du xx au yy octobre 2023

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 pont par écran barré.

Tu notes ton score total.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MATIN | MIDI | APRES-MIDI | SOIR | Total |
| **LUNDI** |  |  |  |  |  |
| **MARDI** |  |  |  |  |  |
| **MERCREDI** |  |  |  |  |  |
| **JEUDI** |  |  |  |  |  |
| **VENDREDI** |  |  |  |  |  |
| **SAMEDI** |  |  |  |  |  |
| **DIMANCHE** |  |  |  |  |  |