

# “Mon bilan après 7 jours”



**Légende des emojis :**

**vert :** facile, tout va bien, émotions positives    **jaune :** moyen, c'est compliqué, mitigé    **rouge :** difficile, conflictuel, émotions négatives

MON BILAN DE LA SEMAINE	Temps passé sur les écrans chaque jour	Temps passé à d'autres loisirs chaque jour	Nombre de points cumulés chaque jour	L'endormissement a t'il été facile ?	L'utilisation d'écrans à la maison a t'il été conflictuel ?	Est-ce que j'ai essayé de changer mes habitudes OUI / NON ?	Comment s'est passée ma journée ?
Exemple	4h45	30 min	2 points			NON	
Samedi							
Dimanche							
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
<b>Total de la semaine</b>							

Moins de temps avec les écrans, cap ?

## # Relève le défi

29/03 - 5/04 2019



**Journal de bord**

**Ados  
Adultes**



# Mon journal de bord

## #DEFI 1 : les écrans quelle place ça prend ?

Chaque jour et à chaque moment de la journée, je reporte dans le tableau, le temps estimé passé devant les écrans. Puis j'ajoute un point **vert** si les écrans ont servi au travail ou pour un moment en famille ; un point **rouge** si les écrans ont servi seul pour passer le temps. Je totalise chaque jour le temps passé devant les écrans + le nombre de points verts uniquement.



SAMEDI				
Pendant le petit-déjeuner				
Pendant la matinée				
Pendant le déjeuner				
Pendant l'après-midi				
Pendant le dîner				
Avant le coucher (l'heure qui précède)				
Pendant la nuit, au lit				
<b>TOTAUX</b>				

DIMANCHE				
Pendant le petit-déjeuner				
Pendant la matinée				
Pendant le déjeuner				
Pendant l'après-midi				
Pendant le dîner				
Avant le coucher (l'heure qui précède)				
Pendant la nuit, au lit				
<b>TOTAUX</b>				

## #DEFI 3 : mes loisirs sans écrans

Je note mes autres **LOISIRS** de la semaine, en dehors des écrans.  
*Exemples : sport, dessin, musique, sortie entre amis, lecture, jeux de société, ne rien faire, s'ennuyer, promenade, rêver, shopping, s'occuper d'animaux...*

MES AUTRES ACTIVITES	Quoi ?	Combien de temps	Combien de points
SAMEDI			
DIMANCHE			
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
<b>Comptabiliser le nombre d'activités de loisirs pratiquées cette semaine 1 activité = 1 point</b>			
<b>et le temps cumulé</b>			

## #DEFI 2 : se déconnecter au coucher

Inscrire 1 point vert dans les cases si :

je n'ai pas utilisé d'écran avant de m'endormir

j'ai pensé à mettre mon téléphone sur mode avion

j'ai posé mon téléphone en dehors de la chambre

AVANT LE COUCHER	+1 point 	+1 point 	+1 point 	Nombre de points cumulés par jour
SAMEDI				
DIMANCHE				
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
<b>TOTAL de points verts de la semaine</b>				



## à remplir tous les jours

Du 29 mars  
au 5 avril

Ecrans =



LUNDI			
Avant l'école, le travail			
Le matin, pendant l'école, le travail			
A la pause de midi			
L'après-midi, pendant l'école, le travail			
En rentrant du collège, du travail			
Pendant le dîner			
Avant le coucher (l'heure qui précède)			
Pendant la nuit, au lit			
<b>TOTAUX</b>			

MARDI			
Avant l'école, le travail			
Le matin, pendant l'école, le travail			
A la pause de midi			
L'après-midi, pendant l'école, le travail			
En rentrant du collège, du travail			
Pendant le dîner			
Avant le coucher (l'heure qui précède)			
Pendant la nuit, au lit			
<b>TOTAUX</b>			

MERCREDI			
Avant l'école, le travail			
Le matin, pendant l'école, le travail			
A la pause de midi			
L'après-midi, pendant l'école, le travail			
En rentrant du collège, du travail			
Pendant le dîner			
Avant le coucher (l'heure qui précède)			
Pendant la nuit, au lit			
<b>TOTAUX</b>			

VENDREDI			
Avant l'école, le travail			
Le matin, pendant l'école, le travail			
A la pause de midi			
L'après-midi, pendant l'école, le travail			
En rentrant du collège, du travail			
Pendant le dîner			
Avant le coucher (l'heure qui précède)			
Pendant la nuit, au lit			
<b>TOTAUX</b>			

JEUDI			
Avant l'école, le travail			
Le matin, pendant l'école, le travail			
A la pause de midi			
L'après-midi, pendant l'école, le travail			
En rentrant du collège, du travail			
Pendant le dîner			
Avant le coucher (l'heure qui précède)			
Pendant la nuit, au lit			
<b>TOTAUX</b>			

**PEGI** Pan European Game Information

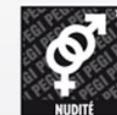
AGE MINIMUM CONSEILLÉ

<b>3</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<a href="http://www.pegi.info">www.pegi.info</a>				

*Le saviez-vous ?*



Ce jeu fait usage d'un langage grossier.



Le jeu représente des corps nus et (ou) des comportements ou des allusions sexuelles.



Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.



Le jeu contient des scènes de violence.



Ce jeu se réfère à la consommation de drogues (boissons alcoolisées et tabac inclus) ou y fait allusion.



Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



Ce jeu apprend et (ou) incite à parier.



Ce jeu peut également être joué en ligne.