

Bilan du
Défi de la dizaine sans écran
de

_____ ^e année

Jour 1 ____ points / 5 _____
Jour 2 ____ points / 5 _____
Jour 3 ____ points / 5 _____
Jour 4 ____ points / 5 _____
Jour 5 ____ points / 7 _____
Jour 6 ____ points / 7 _____
Jour 7 ____ points / 5 _____
Jour 8 ____ points / 5 _____
Jour 9 ____ points / 5 _____
Jour 10 ____ points / 5 _____
Total ____ points / 54 _____

Bravo pour tes victoires !

Journal de bord
DÉFI de la
Dizaine sans écran
(télé, jeux vidéo, ordinateur)

École : _____

Ville : _____

Date : du _____ au _____

Programme Edupax

2.

Jour 1, le mardi 17 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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

11.

Jour 10, le jeudi 26 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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

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

E. En soirée, j'ai _____ point

D. Au souper, j'ai _____ point

C. Au retour de l'école en après-midi, j'ai _____ /2points

B. Ce midi, j'ai _____ point

A. Ce matin, j'ai _____ /2points

points:

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

Jour 5, le samedi 21 avril 2007

6.

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

E. En soirée, j'ai _____ point

D. Au souper, j'ai _____ point

C. Au retour de l'école en après-midi, j'ai _____ /2points

B. Ce midi, j'ai _____ point

A. Ce matin, j'ai _____ /2points

points:

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

Jour 6, le dimanche 22 avril 2007

7.

3.

Jour 2, le mercredi 18 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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

10.

Jour 9, le mercredi 25 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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

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

_____ point
E. En soirée, j'ai _____

_____ point
D. Au souper, j'ai _____

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

_____ point
B. Ce midi, j'ai _____

_____ point
A. Ce matin, j'ai _____

points.

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

Jour 4, le vendredi 20 avril 2007

5.

4.

Jour 3, le jeudi 19 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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

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

_____ point
E. En soirée, j'ai _____

_____ point
D. Au souper, j'ai _____

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

_____ point
B. Ce midi, j'ai _____

_____ point
A. Ce matin, j'ai _____

points.

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

Jour 7, le lundi 23 avril 2007

8.

6.

Jour 8, le mardi 24 avril 2007

Je note les moments de la journée où 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