Défi sans écran du xx au yy octobre 2023

Fiche de suivi de ma semaine sans écran



Note si tu as utilisé un écran ou si tu n’en as pas utilisé  :  tu marques 1 point par écran barré.

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

Défi sans écran du xx au yy octobre 2023

Fiche de suivi de ma semaine sans écran



Note si tu as utilisé un écran ou si tu n’en as pas utilisé  :  tu marques 1 point par écran barré.

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