











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

