

# LE SERMENT

DES CHAMPIONNES ET DES CHAMPIONS

Je m'engage à faire tout mon possible pour ne pas :

 regarder la télévision

 utiliser l'ordinateur

 jouer aux jeux vidéo

durant les 7 jours du défi.

Signature :



Remise des  
diplômes  
Semaine  
sans écrans  
2024

# Une Semaine SANS ECRANS



Relevez le défi !

du vendredi 22 mai au jeudi 28 mai

Eteignez vos télévisions, consoles de jeux, ordinateurs et autres écrans.

## CARNET DE BORD

NOM : ..... Prénom : ..... Classe.....

# AVANT LA SEMAINE SANS ÉCRANS

**1** J'évalue le temps que je passe habituellement devant la télé, une console de jeux, un ordinateur, une tablette, un téléphone portable avec un écran.

**2** A la fin de chaque journée, je colorie les cases (ou j'entoure les '1') correspondant aux moments pendant lesquels j'étais devant un écran.

**3** Je fais signer la feuille par un de mes parents tous les jours et je n'oublie pas de la ramener en classe mardi 12 mai au matin.

GRILLE DE COMPTAGE	MATIN		MIDI	APRES-MIDI		SOIREE		TOTAL (CLASSES COLORIÉES OU COCHÉES)	SIGNATURE D'UN PARENT
	Petit-dej	Matin		Avant le goûter	Après le goûter	Avant le repas	Après le repas		
MARDI 5 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		
MERCREDI 6 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
JEUDI 7 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		
VENDEDI 8 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
SAMEDI 9 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
DIMANCHE 10 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
LUNDI 11 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		

# PENDANT LA SEMAINE SANS ÉCRANS

**1** Je fais des efforts pour éviter de regarder des écrans (télévision, ordinateur, console de jeux, tablette, téléphone avec écran).

**2** A la fin de chaque journée, je colorie les cases (ou j'entoure les '1') correspondant aux moments pendant lesquels j'étais devant un écran.

**3** Je fais signer la feuille par un de mes parents tous les jours et je n'oublie pas de la ramener en classe vendredi 29 mai au matin.

GRILLE DE COMPTAGE	MATIN		MIDI	APRES-MIDI		SOIREE		TOTAL (CLASSES COLORIÉES OU COCHÉES)	SIGNATURE D'UN PARENT
	Petit-dej	Matin		Avant le goûter	Après le goûter	Avant le repas	Après le repas		
VENDREDI 22 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		
SAMEDI 23 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
DIMANCHE 24 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
LUNDI 25 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
MARDI 26 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		
MERCREDI 27 MAI	1	1	1	1	1	1	1		
JEUDI 28 MAI	1	ECOLE	1	1	1	1	1		