



Ma grille de points pour le défi



Nom : _____ Prénom : _____

Défi 10 jours sans écran du 23 novembre au 2 décembre 2018

Je fais une croix sur l'écran à chaque fois que j'ai réussi à m'en passer. Chaque jour, je compte le nombre d'écrans qui ont une croix.

Jours	Matin		Déjeuner	Après-midi		Diner	Soirée	Nuit	Points
	Avant 9h	9h-12h	12h-13h30	13h30-17h	17h-diner	Pendant le repas	Après le repas	Pendant la nuit	
Vendredi 23 novembre		Ecole		Ecole					/6
Samedi 24 novembre									/8
Dimanche 25 novembre									/8
Lundi 26 novembre		Ecole		Ecole					/6
Mardi 27 novembre		Ecole		Ecole					/6
Mercredi 28 novembre									/8
Jeudi 29 novembre		Ecole		Ecole					/6
Vendredi 30 novembre		Ecole		Ecole					/6
Samedi 1 ^{er} décembre									/8
Dimanche 2 décembre									/8
Totaux	/10	/5	/10	/5	/10	/10	/10	/10	/70