

Ma grille de points pour le Défi

Nom : _____ Prénom : _____

Défi 10 jours sans Écrans du 4 au 13 avril 2023

*Pour gagner le 6^{ème} point, il faut garder télé, smartphone, tablette et jeux vidéo hors de la chambre.

	MATIN		MIDI	APRES - MIDI		DINER	SOIRÉE	NUIT*	TOTAL
	Avant 9h	9h-12h	12h-13h30	13h30-17h	17h-diner	Pendant le repas	Après le repas	Pendant la nuit	
Jour 1 mardi 4 avril	/1	Ecole	/1	Ecole	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 2 mercredi 5 avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/8
Jour 3 jeudi 06 avril	/1	Ecole	/1	Ecole	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 4 vendredi 07 avril	/1	Ecole	/1	Ecole	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 5 samedi 08 avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/8
Jour 6 dimanche 09 avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/8
Jour 7 lundi 10 avril (férié)	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/8
Jour 8 mardi 11 avril	/1	Ecole	/1	Ecole	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 9 mercredi 12 avril	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/8
Jour 10 Jeudi 13 avril	/1	Ecole	/1	Ecole	/1	/1	/1	/1	/6
TOTAL	/10	/5	/10	/5	/10	/10	/10	/10	/70

