**Ma grille de points pour le défi**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Défi 10 jours sans écran du 9 au 18 octobre 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** |
| mardi 9 octobre | Image associée | Ecole | Image associée | Ecole | Image associée | Image associée | Image associée | Image associée | /6 |
| mercredi 10 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Image associée |  | Image associée |  |  |  |  | /8 |
| jeudi 11 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Ecole |  | Ecole |  |  |  |  | /6 |
| vendredi 12 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Ecole |  | Ecole |  |  |  |  | /6 |
| samedi 13 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Image associée |  | Image associée  |  |  |  |  | /8 |
| dimanche 14 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Image associée |  | Image associée |  |  |  |  | /8 |
| lundi 15 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Ecole |  | Ecole |  |  |  |  | /6 |
| mardi 16 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Ecole |  | Ecole |  |  |  |  | /6 |
| mercredi 17 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Image associée |  | Image associée |  |  |  |  | /8 |
| Jeudi 18 octobre | Image associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associéeImage associée | Ecole |  |  Ecole |  |  |  |  | /6 |
| Totaux | /10 | /4 | /10 | /4 | /10 | /10 | /10 | /10 | /68 |