

LE DÉFI SANS ÉCRAN

du 16 juin au 22 juin

POURQUOI ?

- POUR PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU PENDANT UNE SEMAINE
- CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES.
- RÉFLÉCHIR SUR LA PLACE DES ÉCRANS DANS LE QUOTIDIEN ET LEURS CONSÉQUENCES

POUR QUI ?

TOUS LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE AU CM2

C'EST QUOI ?

PENDANT UNE SEMAINE :

- PAS D'ÉCRAN À TABLE : POUR SE PARLER, RACONTER DES CHOSES, PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE.
- PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE : ON LAISSE LE TEMPS AU CERVEAU DE SE RÉVEILLER TRANQUILLEMENT
- PAS D'ÉCRAN AVANT DE SE COUCHER : POUR PASSER UNE NUIT TRANQUILLE ET PRÉPARER L'ENDORMISSEMENT.
- PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE : POUR AVOIR LE TEMPS DE JOUER AVEC LES JEUX PEU UTILISÉS ET DÉVELOPPER SON IMAGINATION

COMMENT FAIRE ?

ON PREND LE TEMPS DE :

- LIRE UN LIVRE OU ÉCOUTER UNE HISTOIRE
- DESSINER, COLORIER
- FAIRE DE LA CUISINE ENSEMBLE
- FAIRE UN JEU DE SOCIÉTÉ...
- SE PROMENER, JARDINER, ALLER AU PARC
- PROFITER DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE

PRÊT ?

REMP LISSEZ LE TABLEAU DE SUIVI DU DÉFI

LE DÉFI SANS ÉCRAN

du 16 juin au 22 juin

Écris ce que tu as fait ou coche la case quand tu as réussi le défi !

Prénom :	PAS D'ÉCRAN LE MATIN	PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS	PAS D'ÉCRAN L'APRES-MIDI	PAS D'ÉCRAN LE SOIR
DIMANCHE				
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				