

semaine
sans
écrans

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Garde un journal de tes activités pendant la semaine sans écrans. À la fin de chaque jour, écris ou dessine ce que tu as fait tout seul, avec tes amis et avec ta famille ce jour-là. Tu seras étonné(e) de voir tout ce que tu peux faire sans utiliser d'écrans!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Seul(e)					
Avec des amis					
Avec la famille					

semaine
sans
écrans

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Garde un journal de tes activités pendant la semaine sans écrans. À la fin de chaque jour, écris ou dessine ce que tu as fait tout seul, avec tes amis et avec ta famille ce jour-là. Tu seras étonné(e) de voir tout ce que tu peux faire sans utiliser d'écrans!

Samedi

Dimanche

Seul(e)

--

--

Avec des amis

--

--

Avec la famille

--

--