

MON CARNET DE BORD

7 JOURS SANS ÉCRAN, ET L'IMAGINAIRE REPREND !

MON NOM

MON PRÉNOM

MA CLASSE



DÉCLARATION D'ENGAGEMENT



En ce jour du _____, moi, _____ élève
en classe de _____ je décide , volontairement
d'essayer pendant les 7 jours à venir de me passer d'écrans.

Je m'engage en toute liberté :

☐

A faire tout ce que je peux pour réussir ce défi

☐

A compter honnêtement les points que je note

Ma signature

JOUR 1 - LUNDI 16 MARS

27 Adar

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

*Le matin avant d'aller à l'école
10 points*

☐

*L'après-midi en rentrant de l'école
5 points*

☐

*Durant le diner
5 points*

☐

*Après le diner, avant de m'endormir
10 points*



BONUS 5 points
Je lis un livre



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 2 - MARDI 17 MARS

28 Adar

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

Le matin avant d'aller à l'école
10 points

☐

L'après-midi en rentrant de l'école
5 points

☐

Durant le diner
5 points

☐

Après le diner, avant de m'endormir
10 points



BONUS 5 points
Je joue à un jeu de société



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 3 - MERCREDI 18 MARS

29 Adar

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

*Le matin avant d'aller à l'école
10 points*

☐

*L'après-midi en rentrant de l'école
5 points*

☐

*Durant le diner
5 points*

☐

*Après le diner, avant de m'endormir
10 points*



BONUS 5 points
Je dessine ou colorie



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 4 - JEUDI 19 MARS

Roch Hodesh Nissan

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

Le matin avant d'aller à l'école
10 points

☐

L'après-midi en rentrant de l'école
5 points

☐

Durant le diner
5 points

☐

Après le diner, avant de m'endormir
10 points



BONUS 5 points
Je danse et je suis joyeux



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 5 - VENDREDI 20 MARS

2 Nissan

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

*Le matin avant d'aller à l'école
10 points*

☐

*L'après-midi en rentrant de l'école
10 points*

☐

*Avant l'entrée de Shabbat à 18h44
10 points*



BONUS 5 points
Je cuisine



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 6 - SHABBAT 21 MARS

3 Nissan

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

*A la sortie de Shabbat à partir de 19h51
20 points*

☐

*Durant le diner et avant de m'endormir
20 points*



BONUS 5 points
Je lis un livre



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JOUR 7 - DIMANCHE 22 MARS

4 Nissan

*Aujourd'hui je coche tous les moments où je n'ai pas regardé d'écrans
et je gagne des points*

☐

Le matin (du réveil au déjeuner)

20 points

☐

L'après-midi (du déjeuner au dîner)

20 points

☐

Le soir (du dîner au coucher)

20 points

☐

Je n'ai fait aucun repas devant les écrans

15 points



BONUS 5 points
Je fais du sport



*Je peux écrire ici, ou dessiner un moment que j'ai préféré
aujourd'hui, ou quelque chose que j'ai trouvé difficile*

JE COMPTE MES POINTS

Le défi est fini ! C'est le moment de faire le bilan et de compter mes points.

? *Après ces 7 jours de déconnexion, te sens-tu d'avantage connecté(e) à toi-même et au monde qui t'entoure ?*

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Total



Tu as tenu 7 jours complets sans écrans. Félicitations ! Te voilà champion(ne) et tu remporte la médaille d'or.



Tu as tenu 6 jours complets sans écrans. Bravo ! Tu gagnes la médaille d'argent.



Tu as tenu 5 jours complets sans écrans. Tu as bien mérité la médaille de bronze.

Je ramène mon carnet complété à l'école Lundi 23 mars et le transmet à ma Mora.