Ma grille d'observation : mon temps passé devant des écrans

# Semaine Sans Ecran 2021

***Semaine d'observation : du 24 au 30 mai***

Nom : _____ Prénom : _____ Ecole : _____

***Note chaque jour, dans chaque case, le temps que tu passes devant un écran, en heures ou en minutes.***

| **Jours** | **Matin** | | **Déjeuner** | **Après-midi** | | **Diner** | **Soirée** | **Nuit** | **Temps total** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Avant 9h* | *9h – 12h* | *12h – 12h30* | *13h30 – 17h* | *17h - diner* | *Pendant le repas* | *Après le repas* | *Pendant la nuit* | |
| Lundi 24 mai | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Mardi 25 mai | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Mercredi 26 mai | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Jeudi 27 mai | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Vendredi 28 mai | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | **Ecole** | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Samedi 29 mai | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| Dimanche 30 mai | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | __h __mn | **__h __mn** |
| **Temps total** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** | **__h __mn** |