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

Semaine Sans Ecran 2023

Semaine d'observation : du 29 mai au 4 juin

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 29 mai	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Mardi 30 mai	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Mercredi 31 mai	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Jeudi 1er juin	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Vendredi 2 juin	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	**Ecole**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Samedi 3 juin	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Dimanche 4 juin	__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**