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

Semaine Sans Ecran 2024

Semaine d'observation : du 20 au 26 mai

Nom : _____ Prénom : _____ Collège : _____

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 20 mai	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Mardi 21 mai	__h __mn	**Collège**	__h __mn	**Collège**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Mercredi 22 mai	__h __mn	**Collège**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Jeudi 23 mai	__h __mn	**Collège**	__h __mn	**Collège**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Vendredi 24 mai	__h __mn	**Collège**	__h __mn	**Collège**	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Samedi 25 mai	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	__h __mn	**__h __mn**
Dimanche 26 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**