

LE DÉFI SANS ÉCRAN

POURQUOI ?

POUR PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU PENDANT UNE SEMAINE ET CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES.

POUR QUI ?

TOUTE LA FAMILLE !

C'EST QUOI ?

PENDANT UNE SEMAINE :

- PAS D'ÉCRAN À TABLE : POUR SE PARLER, RACONTER DES CHOSES, PARTAGER DES MOMENTS EN FAMILLE
- PAS D'ÉCRAN AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE : ON LAISSE LE TEMPS AU CERVEAU DE SE RÉVEILLER TRANQUILLEMENT
- PAS D'ÉCRAN AVANT DE SE COUCHER : POUR PASSER UNE NUIT TRANQUILLE ET PRÉPARER L'ENDORMISSEMENT.
- PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE : POUR AVOIR LE TEMPS DE JOUER AVEC LES JEUX PEU UTILISÉS ET DÉVELOPPER SON SONT IMAGINATION

COMMENT ?

ON PREND LE TEMPS DE :

- DESSINER, COLORIER
- ÉCOUTER UNE HISTOIRE LUE, RACONTÉE OU ÉCOUTÉE (PODCAST) LE SOIR
- FAIRE DE LA CUISINE ENSEMBLE
- FAIRE UN JEU AVEC D'AUTRES PERSONNES DE LA FAMILLE.

PRÊT ?

CHAQUE SOIR, RETROUVER UNE ACTIVITÉ À FAIRE PROPOSÉE PAR L'ÉCOLE.

REMP LISSEZ AVEC VOS ENFANTS LE TABLEAU DE SUIVI DU DÉFI (DANS LE CAHIER DE LIAISON)

LE DÉFI SANS ÉCRAN

COCHE LES CASES POUR LES JOURS OÙ TU RÉUSSIS LE DÉFI !

	PAS D'ÉCRAN LE MATIN	PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS	PAS D'ÉCRANS LE SOIR	PAS D'ÉCRANS DANS LA CHAMBRE
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				