













# SUIS-JE TROP BRANCHÉ(E)?

NOM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

**Consigne:** Dans le tableau, inscris le temps passé à des fins de loisir devant chaque type d'écran et additionne le pour chaque jour de la semaine.

						TOTAL (MINUTES)	Colore l'étoile pour chaque jour où tu as réussi à passer <b>moins de 120 minutes</b> devant un écran
LUNDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
MARDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
MERCREDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
JEUDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
VENREDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
SAMEDI	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	
DIMANCHE	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	___ MIN	

Dresse une liste d'activités que tu aimes et que tu peux faire pour limiter ton temps d'écran de loisir.



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



AMUSE-TOI ET BOUGE TOUS LES JOURS!