



Le compte à rebours est lancé....**J-5** avant le début du défi le **mardi matin 6 juin 2017**.

But du défi : Gagner le match joué contre les professionnels des écrans. Ce sport est extrême et difficile !

C'est pourquoi des **ENCOURAGEMENTS** sont nécessaires.

Les enfants vous apportent aujourd'hui la grille pour comptabiliser les points du défi. Si l'enfant choisit de participer au défi, il doit remplir la grille en **VERITE**, sans jugement.

Quelques explications pour remplir la grille : →

- **Matin** : 1 point si on ne regarde pas les écrans avant de venir à l'école
- **Midi** : repas sans écrans : 1 point
- **Après-midi** : pas d'écrans entre le retour de l'école ou de l'accueil périscolaire et le dîner : 1 point
- **Dîner** : repas familial sans écrans : 1 point
- **Soirée** : pas d'écrans avant de se coucher : 1 point
- **Nuit** : 1 point s'il n'y a pas d'écrans et pas d'utilisation des écrans dans la chambre
- Les points du matin et de l'après-midi sont doublés les jours sans école.

Vous pouvez gagner 6 points les jours d'école ou 8 points le mercredi, le samedi et le dimanche.

Les enfants peuvent demander des grilles supplémentaires pour les membres de la famille. La grille sera mise sur le site de l'école. Les feuilles complétées devront être retournées à l'école le **lundi 19 juin** pour que nous puissions établir le résultat final.

N'oubliez pas, l'APEL vous propose des animations. Les enfants peuvent participer aux animations à condition d'être accompagnés d'un adulte. Pensez à vous inscrire en retournant le papier.

Bon défi sans écrans....

L'équipe éducative et l'APEL

Nom : Prénom : Classe :

Points marqués lors du Défi 10 jours sans écrans du 6 au 16 juin 2017

– Ecole St Michel Jeanne d’Arc

Pour mériter le 6e point de la journée, il faut garder smartphone, tablette et jeux vidéo

hors de la chambre et recouvrir les écrans de télé + jeux vidéo d'une affiche

JOUR	 matin	 midi	 après-midi	 dîner	 soirée	 nuit	total
Jour 1 mardi 6 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 2 mercredi 7 juin	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 3 jeudi 8 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 4 vendredi 9 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 5 samedi 10 juin	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 6 dimanche 11 juin	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 7 lundi 12 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 8 mardi 13 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 9 mercredi 14 juin	/2	/1	/2	/1	/1	/1	/8
Jour 10 jeudi 15 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
Jour 11 vendredi 16 juin	/1	/1	/1	/1	/1	/1	/6
TOTAL	/15	/11	/15	/11	/11	/11	/74