

Pour préparer ma semaine sans écran du 19 au 28 mai 2026

AUTO-EVALUATION de ma consommation d'écran















A l'aide de tes parents, tu notes tes habitudes de consommation d'écrans. Cette fiche ne doit pas être rapportée à l'école. Si tu utilises un écran, tu laisses l'écran ou si tu ne l'utilises pas, tu barres. Tu marques 1 point par écran barré. Tu notes ton score total.

	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

Pour préparer ma semaine sans écran du 19 au 28 mai 2026

AUTO-EVALUATION de ma consommation d'écran

A l'aide de tes parents, tu notes tes habitudes de consommation d'écrans. Cette fiche ne doit pas être rapportée à l'école. Si tu utilises un écran, tu laisses l'écran ou si tu ne l'utilises pas, tu barres. Tu marques 1 point par écran barré. Tu notes ton score total.

	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	Total
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE	