

LISTE DE DÉFIS

ANNEXE 5



- ☐ Laisser le tableau interactif de la classe éteint pendant une journée.
- ☐ Faire une journée sans vidéos et sans aucun écran.
- ☐ Faire une après-midi jeux de société.
- ☐ Apprendre ensemble différents jeux à réaliser avec un jeu de cartes.
- ☐ Ne toucher aucun écran pendant une journée.
- ☐ Diviser par 2 mon temps devant la télévision pendant un jour/une semaine.
- ☐ Organiser une activité à l'extérieur (dans la cour ou dans un espace vert autour de l'école).
Voir : [Alors on sort - GoodPlanet Belgium](#)
- ☐ Imaginer une grande panne d'électricité... et vivre sa journée sans en utiliser.
- ☐ Calculer son temps d'écran pendant une semaine.
- ☐ Réaliser un devoir créatif à présenter aux autres (bricolage, maquette, peinture, poème...).
- ☐ Faire une liste de 5 choses à faire pour s'occuper à la maison sans écran.
- ☐ Faire une grande balade.
- ☐ Remplacer le temps d'écran par un temps de lecture.
- ☐ Écouter une histoire.
- ☐ Écrire une lettre à quelqu'un qu'on n'a pas vu depuis longtemps.
- ☐ Utiliser durant une journée tous les objets que nos parents ou grands-parents utilisaient à la place du smartphone :
 - *Carte routière*
 - *Livre de cuisine*
 - *Jeux de sociétés*
 - *Carte postale*
 - *Dictionnaire*
 - ...
- ☐ Créer une pièce de théâtre.