

TIC : mes mini défis

Email
2 fois/jour

Réseaux
sociaux
2 fois/jour

Lectures web
2 fois/jour

1 écran en
moins pour 1
demie-journée

1 écran en
moins pour
1 journée

Email
1 fois/jour

Réseaux
sociaux
1 fois/jour

Lectures web
1 fois/jour

1 écran en
moins pour
1 week-end

1 écran en
moins pour
1 semaine

Une demie-
journée
sans email

Une demie-
journée
sans R.S.

Une demie-
journée sans
Lectures web

1 seul écran
pour 1 demie-
journée

1 seul écran
pour 1 journée

24h
sans email

24h
sans réseaux
sociaux

24h
sans lectures
web

1 seul
écran pour
1 week-end

1 seul
écran pour
1 semaine

Un week-end
sans email

Un week-end
sans réseaux
sociaux

Un week-end
sans lectures
web

Une demie-
journée
sans internet

1 journée
sans internet

Une semaine
sans email

Une semaine
sans réseaux
sociaux

Une semaine
sans lectures
web

Un week-end
sans internet

Une semaine
sans internet

TIC : mes mini défis
