

COIN-COIN DES DÉFIS PAUSE

Découvre des défis à réaliser avec ton groupe.

Pas de jeux vidéos pour la journée.

Pas d'écrans la prochaine fois que tu es avec tes amis.

Ce soir, fais une activité hors ligne avec ta famille ou tes amis.

Ne touche à aucun écran durant 24 heures.

Attends une heure après ton réveil avant de te connecter.

Pas d'écran une heure avant de te coucher.

Prends une pause des réseaux sociaux pour une journée.

Mets les écrans de côté au moment des repas.



INSTRUCTIONS DE PLIAGE

