

# 48 h sans smartphone

ou presque ...

## BINGO-DÉFIS

<p>Ne pas utiliser son smartphone pour se réveiller, utiliser un réveil</p> 	<p>Prendre son petit-déjeuner sans regarder son smartphone</p> 	<p>Éteindre son smartphone ou l'éloigner de soi 2h consécutives</p> 	<p>Lire au moins 15mn un livre de son choix avant de dormir</p> 	<p>Ne pas regarder l'heure sur son smartphone (utiliser une montre)</p> 
<p>Utiliser un appareil photo au lieu du smartphone et essayer de ne pas faire de selfie</p> 	<p>Aller aux toilettes SANS son smartphone</p> 	<p>Utiliser les outils du lycée et de son domicile pour lire ses mails, accéder à Pronote, etc.</p> 	<p>Désactiver ses notifications pour éviter d'être tenté(e)</p> 	<p>Remplacer les jeux en ligne par un jeu de société avec famille, amis</p> 
<p>Ne pas prendre son smartphone avec soi pour le déjeuner et le dîner</p> 	<p>Ne pas utiliser son smartphone au lit</p> 	<p>Ne pas écouter de musique sur son smartphone dans la rue</p> 	<p>Ne pas se rendre sur TikTok durant 24h</p> 	<p>Ne pas utiliser son smartphone durant les récréations</p> 
<p>Ne pas se rendre sur Instagram durant 24h</p> 	<p>Ne pas toucher du tout à son smartphone durant 24h</p> 	<p>Mettre son smartphone dans un endroit moins facilement accessible que sa poche</p> 	<p>Ne pas utiliser son smartphone pour se rendre à un rdv (utiliser un plan, demander aux passants)</p> 	<p>Ne pas utiliser son smartphone dans les transports en commun. En profiter pour s'amuser à compter les personnes qui ont le nez sur leur smartphone</p> 
<p>S'informer dans la presse et par la radio</p> 	<p>Envoyer une lettre ou carte postale à un proche</p> 	<p>Faire une balade lorsque le smartphone vous manque trop</p> 	<p>Écrire sur son ressenti face à ce challenge sans smartphone</p> 	<p>A la fin des 48h, Consulter le nombre d'heures dans son smartphone dans le menu "temps d'écran" et le comparer dans le rapport hebdomadaire aux autres jours</p> 