



512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Garder le liens durant la treve

ACTION

Nom de l'action

Garder le liens durant la treve

Date de l'action

04/01/2025

Public cible

Globalité du club

Nombre de participants

250

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Pour continuer a garder le lien lien avec les licenciés du club j'ai crée un quizz sur le thème de la santé nottament sur les addictions et leurs conséquences. Le quizz a été envoyer a tout les membres du club le but étant que tout le monde joue le jeu j'ai eu beaucoup de retour positif

Commentaire

Action réalisée par un volontaite en service civique LAMPSON MAEL

Photo(s)

Quiz : Es-tu accro aux écrans ?

1. Combien de temps passe-tu en moyenne sur un écran (téléphone, ordinateur, tablette) par jour ?

- a) Moins de 3 heures
- b) Entre 3 et 5 heures
- c) plus de 5 heures

2. Ressens-tu de l'anxiété ou de l'ennui quand tu n'as pas accès à ton téléphone ou à un écran ?

- a) Oui
- b) Non

3. Est-ce que l'utilisation des écrans a un impact sur votre sommeil ?

- a) oui, donne un symptôme
- b) non

4. Arrives-tu à passer une journée sans écran entier (hors obligations professionnelles ou scolaires) ?

- a) oui, quel bénéfice ressents-tu
- b) non

5. As-tu déjà essayé de réduire ton temps d'écran et ressents des difficultés à le faire ?

- a) oui
- b) non

Si tu as plus de oui que de non essaie de [faire](#) un effort et limite toi aux écrans.

Si tu as des questions ou des problèmes avec les écrans n'hésite pas [à](#) en parler 😊

|