

Kit de Détox solidaire *en famille ou entre amis*



Tutoriel pour créer sa propre
boîte "Smartbox Phone"



Téléchargez votre kit Détox solidaire !

#1

Toute personne qui le souhaite peut devenir ambassadeur ou ambassadrice de la Détox Solidaire en participant à un action solidaire.

#2

Il suffit d'imprimer et de coller l'affiche suivante sur une boîte en carton pour créer sa SmartboxPhone seul.

#3

L'ambassadeur invite sa famille, ses amis ou collaborateurs à réaliser une action solidaire en déposant leur smartphone dans une enveloppe à leur nom puis dans la boîte en carton.

#4

Il distribue ensuite un papillon "Mon ressenti Détox Phone" **Avant** et demande de le compléter en silence.

#5

5 minutes avant la fin de l'action, l'ambassadeur autorise les participants à récupérer leur téléphone et les invite à compléter le papillon "Mon ressenti Détox Phone" **Après**.

#LaSmartboxPhone

Cette action solidaire a pour objectif de permettre à chacun de gérer le temps passé sur son smartphone, de contribuer à créer du lien social pour le développement durable en matière de Santé et Bien être mental !

Lâche ton smartphone !



#1

Écris ton nom
sur une
enveloppe

#2



#3

Range ton tél.
dans
l'enveloppe



Pour profiter
pleinement des
moments
en famille ou entre
amis

Détox solidaire



#laSmartboxPhone

L'ABUS DE SMARTPHONE EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ !

#LaSmartboxPhone

Projet collaboratif de sensibilisation à l'impact de l'utilisation du smartphone sur la santé mentale.

Kit de Détox solidaire

#LaSmartboxPhone

Dispositif de sensibilisation à l'impact de l'utilisation
du smartphone sur la santé mentale.

Projet collaboratif ODD Santé et Bien être

Co-création par les élèves du lycée Lomet à Agen





Lâche ton smartphone !

#LaSmartboxPhone les étapes à suivre :

Pour créer une enveloppe, l'ambassadeur peut imprimer cette affiche en format A4 ou bien récupérer des enveloppes.

Plier cette affiche en deux et agraffer en laissant une partie vers le haut pour glisser le smartphone à l'intérieur

L'ambassadeur invite les participants à écrire leur nom et prénom sur l'enveloppe avant d'y insérer leur smartphone.

L'ABUS DE SMARTPHONE EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ !

Nom Prénom :

#LaSmartboxPhone

Cette action solidaire a pour objectif de permettre à chacun de gérer le temps passé sur son smartphone, de contribuer à créer du lien social pour le développement durable en matière de Santé et Bien être mental !

Mon ressenti #DétoxPhone

Qu'est ce que je ressens lorsque je pose mon téléphone ?

Écrivez ici vos mots clés positifs

Avant

Écrivez ici vos mots clés négatifs

This form is designed for recording feelings before putting the phone down. It consists of two main colored boxes: a green box on the left for positive keywords and a yellow box on the right for negative keywords. A white arrow labeled 'Avant' points from the green box to the yellow box.

Mon ressenti #DétoxPhone

Qu'est ce que je ressens lorsque je récupère mon téléphone ?

Écrivez ici vos mots clés positifs

Après

Écrivez ici vos mots clés négatifs

This form is designed for recording feelings after picking up the phone. It consists of two main colored boxes: a light blue box on the left for positive keywords and a light red box on the right for negative keywords. A white arrow labeled 'Après' points from the blue box to the red box.



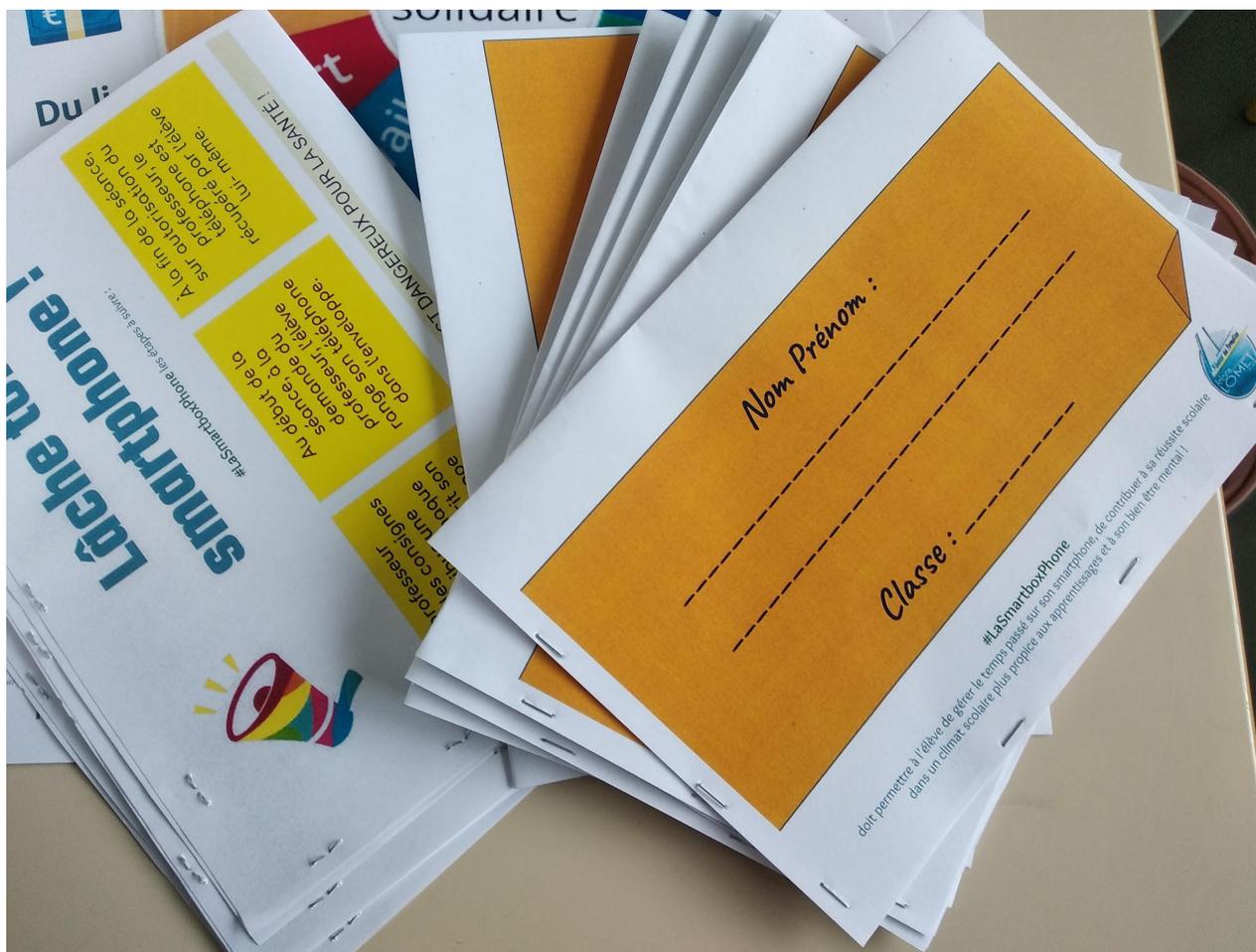
Chef d'oeuvre 1MA

Co-creatrices / co-créateurs

&

Ambassadrices / Ambassadeurs

Détox solidaire



<https://www.pme-web.com/les-10-meilleurs-logiciels-gratuits-pour-creer-des-videos-animees/>