Règles d'utilisation des écrans

- Pas d'écran 2 heures avant de se coucher
- Pas d'écran dans les toilettes et la salle de bain
- Les pièces où les écrans sont autorisés sont
- Pas d'écran pendant les repas
- J'active le chronomètre dès que je commence à utiliser un écran
- La communication réelle entre nous a la priorité sur les écrans (je pose le smartphone quand on me parle)
- Les portables sont éteints à ... H
- Les portables sont allumés à ... H
- Le jour sans écran est
- Les ordinateurs sont dans une salle commune
- heures d'écran maximum par jour
- 5 minutes de pause au bout de 25 minutes d'écran (bouger pendant 5 minutes)
- Les smartphones sont à éteindre chaque soir et à mettre en charge en dehors de la chambre
- Faire une liste d'activités pour remplacer les écrans
- Installer un système de contrôle parental
- Parler de son expérience sur les écrans avec mes parents

Papa Positive.fr