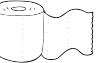


Règles d'utilisation des écrans



- 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 

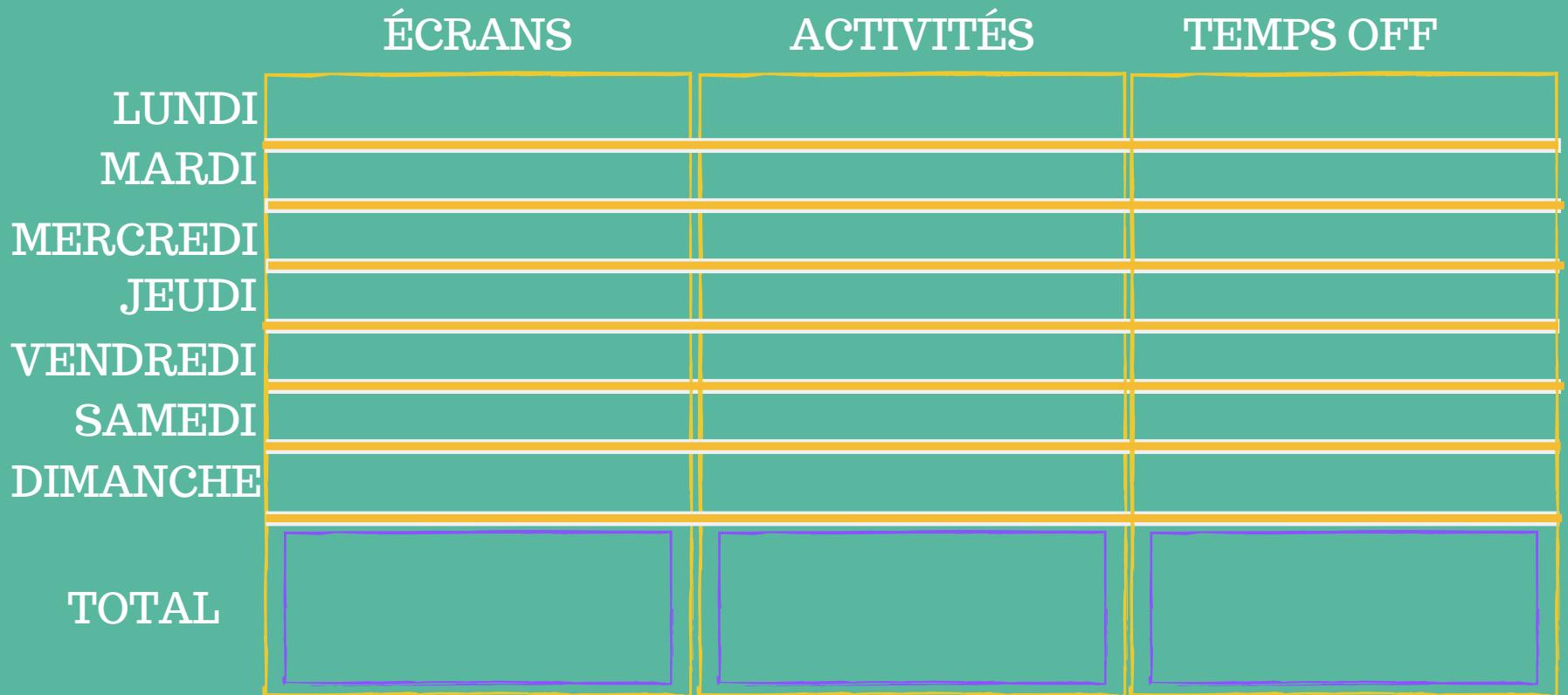
- Faire une liste d'activités pour remplacer les écrans 

- Installer un système de contrôle parental 

- Parler de son expérience sur les écrans avec mes parents 



TOTAL DE LA SEMAINE





CE QUE J'AIME FAIRE



		PUIS-JE LE FAIRE MAINTENAN
		Oui / Non
		Oui / Non