

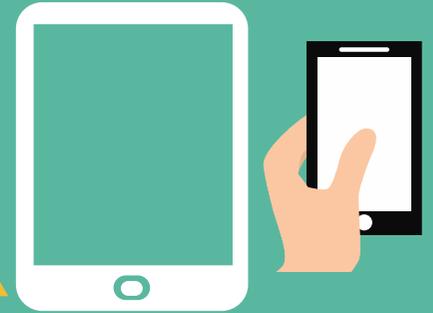
# Règles d'utilisation des écrans



- 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 mon expérience sur les écrans avec mes parents 



**TOTAL DE LA SEMAINE**



ÉCRANS

ACTIVITÉS

TEMPS OFF

	ÉCRANS	ACTIVITÉS	TEMPS OFF
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			
TOTAL			





# CE QUE J'AIME FAIRE



 <i>Seul</i>	 <i>À plusieurs</i>	<b>PUIS-JE LE FAIRE MAINTENANT ?</b>
		Oui / Non
		Oui / Non