Mon temps d'écran

6 à 12 ans

Prénom _____

Semaine du _____

Mon temps d'écran chaque jour : _____ minutes à _____

Bonus que je peux gagner (15 à 30 minutes) : _____ minutes

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
La routine d'abord	○	○	○	○	○	○	○
Tâche bonus : _____	○	○	○	○	○	○	○
Tâche bonus : _____	○	○	○	○	○	○	○
Minutes de bonus utilisées	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Écran éteint à l'heure prévue	○	○	○	○	○	○	○
Pas d'écran dans l'heure avant le coucher	○	○	○	○	○	○	○

Nos règles pour les écrans

- Le bonus ne dépasse pas 30 minutes par jour.
- Les minutes de bonus ne se reportent pas après le week-end.
- On décide quand arrêter avant d'allumer l'écran.
- Ce qui est gagné est gagné. Personne ne reprend de minutes.

Des récompenses sans écran

Choisissez-en au moins quatre ensemble.

L'écran vient après la routine, à la même heure chaque jour.

habibee.app

Parents : avec l'appli Habibee, les tâches rapportent du miel à échanger contre une récompense.

Images : Fluent Emoji de Microsoft (licence MIT)