

Il mio tempo di schermo

Dai 6 ai 12 anni

Nome _____

Settimana del _____

Il mio tempo di schermo al giorno: _____ minuti alle _____

Bonus che posso guadagnare (da 15 a 30 minuti): _____ minuti

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Prima la routine	○	○	○	○	○	○	○
Compito bonus: _____	○	○	○	○	○	○	○
Compito bonus: _____	○	○	○	○	○	○	○
Minuti bonus usati	___	___	___	___	___	___	___
Spegnere all'ora concordata	○	○	○	○	○	○	○
Niente schermi nell'ora prima di dormire	○	○	○	○	○	○	○

Regole per lo schermo

- Il bonus è al massimo di 30 minuti al giorno.
- I minuti bonus non si accumulano oltre il fine settimana.
- Prima di accendere, decidiamo quando smettere.
- Quello che è guadagnato resta guadagnato: nessuno toglie minuti.

Premi senza schermo

Sceglietene insieme almeno quattro.

Lo schermo arriva dopo la routine, alla stessa ora ogni giorno.





habibee.app

Per i grandi: prova l'app Habibee. Ogni compito fatto vale miele, da scambiare con ricompense.

Immagini: Fluent Emoji di Microsoft (licenza MIT)