Mijn schermtijdschema

6–12 jaar

Naam _____

Week van _____

Mijn schermtijd per dag: _____ minuten om _____

Bonus die ik kan verdienen (15 tot 30 minuten): _____ minuten

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Eerst de routine gedaan	○	○	○	○	○	○	○
Bonustaak: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonustaak: _____	○	○	○	○	○	○	○
Gebruikte bonusminuten	___	___	___	___	___	___	___
Scherm uit op de afgesproken tijd	○	○	○	○	○	○	○
Geen schermen in het uur voor bedtijd	○	○	○	○	○	○	○

Onze schermregels

- De bonus is hooguit 30 minuten per dag.
- Gespaarde bonusminuten vervallen na het weekend.
- We spreken af wanneer we stoppen, voordat het scherm aangaat.
- Verdiend is verdiend: niemand pakt minuten terug.

Beloningen zonder scherm

Kies er samen minstens vier.

Eerst de routine, dan het scherm, elke dag op dezelfde tijd.

habibee.app

Ouders: probeer de app Habibee. Je kind verdient honing met taken en ruilt die voor beloningen.

Plaatjes: Fluent Emoji van Microsoft (MIT-licentie)