Mój czas przed ekranem

6–12 lat

Imię _____

Tydzień od _____

Mój stały czas przed ekranem: _____ minut o _____

Bonus, który mogę zdobyć (15–30 minut): _____ minut

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
✅ Codzienne obowiązki zrobione	○	○	○	○	○	○	○
✨ Zadanie dodatkowe: _____	○	○	○	○	○	○	○
✨ Zadanie dodatkowe: _____	○	○	○	○	○	○	○
⏳ Wykorzystane minuty bonusu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
⏰ Ekran wyłączony o umówionej porze	○	○	○	○	○	○	○
🌙 Bez ekranu godzinę przed snem	○	○	○	○	○	○	○

Nasze zasady ekranowe

- Bonus to najwyżej 30 minut dziennie.
- Minut bonusu nie odkładamy na dłużej niż do weekendu.
- Zanim włączymy ekran, ustalamy, kiedy kończymy.
- Zarobione zostaje zarobione. Nikt nie odbiera minut.

Nagrody bez ekranu

Wybierzcie razem co najmniej cztery.

Najpierw codzienne obowiązki, potem ekran, codziennie o tej samej porze.

habibee.app
Dla rodziców: w aplikacji Habibee dziecko zdobywa miód za zadania i wymienia go na nagrody.
Obrazki: Fluent Emoji od Microsoft (licencja MIT)