

MON CONTRAT ÉCRANS

POUR BIEN VIVRE AVEC LES ÉCRANS À LA MAISON



Matin



Pas d'écran
avant __ h



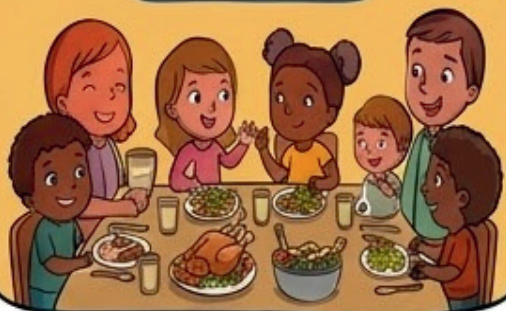
Mes règles en plus

Ma règle à moi :
(ex : pas d'écran avant l'école)

.....

.....

Les repas



Avec les Autres

Pas d'écrans à table

.....

.....

.....

Soir



Pas d'écran
après __ h

Ma règle à moi :

.....

.....



Les écrans dorment
dans le salon



Quand je suis sur un écran...

JE POSE L'ÉCRAN
SANS RÂLER



JE VIENS À TABLE
QUAND ON MAPPELLE



JE NE CACHE PAS
CE QUE JE REGARDE



JE DIS À MES PARENTS
SI J'AI UN PROBLÈME



Ma règle à moi :

.....

.....

Weekend
& vacances



Max __ h d'écran
par jour

Pas d'écran
avant d'avoir fait :

- ☐ Mes devoirs
- ☐ Ranger ma chambre
- ☐

Notre engagement.

Ces règles, c'est moi qui les ai choisies
aves mes parents. Je m'engage à les respecter !



Qui

Moi

Parents

.....

.....

On relit ce contrat dans 1 mois ! Rendez-vous le : ____/____/____

À LA PLACE DES ÉCRANS, JE PEUX...

CHERCHE TON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE !

Créer & Imaginer

LIRE BD OU LIVRE



DESSINER / COLORIER



ÉCRIRE UNE HISTOIRE



PEINTURE /
PÂTE À MODELER



CONSTRUIRE AVEC DES
LEGOs / PLAYMOBIL



Bouger & Sortir

JOUER AU BALLON / AU PARC



VÉLO /
TROTINETTE



CORDE À SAUTER



JOUER
AUX BILLES



JARDINER
AVEC PARENTS



Avec les Autres

JEU DE SOCIÉTÉ / CARTES



CUISINER / PÂTISSER



INVITER UN AMI



SPORT EN CLUB



Super
Héros

MES MISSIONS DE SUPER HÉROS

RANGER
MA CHAMBRE



PRÉPARER
MON CARTABLE



AIDER À
METTRE LA TABLE



DEVOIRS
SANS RÂLER



APPRENDRE UN
NOUVEAU MOT



ÉCRIRE UN
MOT GENTIL



ARROSER
LES PLANTES



QUAND JE M'ENNUIE, JE PEUX CHOISIR UNE ACTIVITÉ DANS CETTE LISTE !
ET VOICI MES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES SANS ÉCRAN :

