

# Mes règles d'utilisation des écrans

1 Je mets les écrans dans le **salon** pour que tout le monde en profite

Je fixe un **temps d'écran** avec mes parents et je m'y tiens (30 min par exemple)

3 Je **raconte** mon jeu ou mon film à mes parents

J'**éteins** les écrans au moins une heure avant d'aller me coucher

J'évite de regarder les écrans le **matin** avant l'école

5

Je **choisis** ce que je regarde

7 J'évite les jeux et les films **violents**

Je demande à mes parents de jouer ou de regarder **avec moi**

Je ne vais pas sur internet **seul**

Je fais du **sport**

10

