

# Jetons « écran » : enfants d'âge primaire



Une façon de gérer le temps passé devant les écrans chez vous peut consister à introduire des jetons « écran ». Décidez du temps que votre enfant est autorisé à passer devant les écrans chaque semaine. Imprimez ensuite les jetons ci-dessous. (Vous pouvez vous amuser à découper les jetons ensemble et à les coller sur des cercles de carton découpés!)



Tout au long de la semaine, votre enfant vous remet un jeton à chaque fois qu'il utilise un écran. Une fois tous ses jetons utilisés pour la semaine, son temps d'écran est terminé. Vous pouvez définir les règles relatives à ces jetons ; par exemple, en décidant qu'ils ne s'appliquent pas aux écrans utilisés pour faire les devoirs.

Une fois tous leurs jetons utilisés, proposez-leur l'une des activités ci-dessous qu'ils pourront faire à la place! Vous pouvez également noter vos propres idées d'activités dans les espaces vides.

Jouer au volleyball avec des ballons

Grimper à un arbre

Jouer à la corde à sauter

Fabriquer des bracelets d'amitié

Lancer un frisbee

Jouer aux charades

