

# Jetons « écran »

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, c'est l'heure de passer à d'autres activités! Réfléchissez ensemble à ce que votre enfant adore faire et inscrivez vos idées dans les espaces vides ci-dessous. Ainsi, votre enfant aura toujours de quoi s'inspirer.

Activité 1 :

Activité 2 :

Activité 3 :

Activité 4 :

Activité 5 :

Activité 6 :

