



Aide-mémoire

de règles à instaurer



Ma liste de vérification de règles à instaurer :

J'ai une règle concernant les activités sans écrans	<input type="checkbox"/>
J'ai une règle concernant le temps d'écrans quotidien	<input type="checkbox"/>
J'ai une règle concernant les moments de la journée où le temps d'écran est permis.	<input type="checkbox"/>
J'ai une règle concernant les endroits de la maison où les écrans peuvent être utilisées	<input type="checkbox"/>
J'ai une règle concernant le contenu autorisé sur les écrans	<input type="checkbox"/>



Ma liste de contrôle pour l'instauration des règles :

J'ai communiqué les règles aux enfants	<input type="checkbox"/>
J'ai communiqué les règles avec mon environnement immédiat (conjoint, grands-parents, gardiens ou gardiennes)	<input type="checkbox"/>



Les outils de contrôle parental que j'ai choisis sont les suivants :

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Pour renforcer l'autorégulation et l'autonomie j'utilise :

