



Mon contrat écran EN WE ET EN VACANCES avant 10 ans



1

Coche avec tes parents ce qui fera parti de ta liste de choses à faire avant chaque temps d'écran, en te mettant d'accord sur les règles avant

©Tous droits réservés-2025- Kidz et family

2

Vérifie ta check liste du matin :

- ME LAVER LES DENTS
- PRENDRE MON PETIT DEJ
- JOUER CALMEMENT

3

TEMPS NUMERO 1

4

Deuxième check list avant écran :

- FAIRE DU SPORT
- FAIRE MES DEVOIRS OU LIRE
- ALLER DEHORS
- M'EMBETER
- RANGER MA CHAMBRE
- TEMPS CALME
- ...



LES REGLES

ON RESPECTE LE TEMPS

C'EST TOI QUI COUPE DE FACON AUTONOME

PAS DE CRISE DANS LA 1/2H QUI SUIV LA TV

5

TEMPS NUMERO 2

En vacances on peut totalement changer les règles habituelles.

Pensez bien à construire la conséquence si le contrat n'est pas respecté.

