

Préparation de la SEMAINE POUR APPRIVOISER LES ÉCRANS

à compléter en famille !

1 - Combien d'écrans est-ce qu'il y a chez toi?

- combien de téléphones ?
- combien de tablettes?
- combien d'écrans télé?
- combien d'ordinateurs ?
- combien de consoles de jeux ?

2 - Quels sont les écrans que tu as le droit d'utiliser tout seul? (entoure)

- téléphone
- tablette
- télé
- ordinateur
- consoles de jeux

3 - Est-ce que tu as un ou des écrans rien qu'à toi? (entoure)

- téléphone
- tablette
- télé
- ordinateur
- consoles de jeux

4 - Qu'est-ce que tu regardes ou fais avec les écrans? (coche les cases qui te concernent)

- des jeux vidéos
- des jeux "pour apprendre"
- des jeux "pour créer" (Scratch, jeux de dessin...)
- des vidéos sur sur internet
- des informations sur internet
- des dessins animés
- des films de grands
- le journal télévisé
- des émissions de télé

6 – Est-ce qu'il y a des règles que tu dois respecter avec les écrans? Lesquelles ?

.....
.....

5 – Les écrans en famille

Est-ce que parfois tes frères et soeurs utilisent un écran, et ça t'énerve parce que tu ne peux pas leur parler? (*entoure*) OUI / NON / PARFOIS

Est-ce que parfois tes parents utilisent un écran, et ça t'énerve parce que tu ne peux pas leur parler? (*entoure*) OUI / NON / PARFOIS

Est-ce que parfois tu utilises un écran, et d'autres personnes sont énervées parce que tu ne veux pas leur parler? (*entoure*) OUI / NON / PARFOIS

Tableau à compléter pour lundi

Note pour chaque jour ton temps d'écran – samedi 30 et dimanche 31 mars

	Matin	Repas de midi	Après midi	Repas du soir	Après le repas	
samedi						
dimanche						
Total						

Et cette semaine ? Mets une croix à chaque fois que tu as regardé un écran...

	Matin	Repas de midi	Après midi	Repas du soir	Après le repas
Lundi 25 mars					
Mardi 26 mars					
Mercredi 27 mars					
Jeudi 28 mars					
Vendredi 29 mars					