Mon contrat ECRANS

Ce contrat avec toi-même est une opportunité de réfléchir à comment les écrans s'intègrent dans ta vie de sorte à ce que tu te sentes bien et dans le respect de tes valeurs.

Mes valeurs

- ☐ Gentillesse
- ☐ Respect
- ☐ Responsabilité
- ☐ Jeu
- ☐ Curiosité
- ☐ Croissance
- ☐ Equilibre
- ☐ Humour
- ☐ Créativité

Mon plan

- J'utilise les écrans.....par jour/semaine
- Le soir, je garde ma chambre sans écran à partir de.....h.....
- Je garde du temps pour d'autres activités, comme:.....
- .....
- Si j'ai un souci en ligne, je peux en parler à: .....

Je m'engage à

- Utiliser mes écrans sans négliger mes études, mon sommeil et mes activités hors ligne.
- Respecter les moments sans écran en famille.
- Ne pas utiliser mes écrans pour blesser ou exclure les autres.
- Faire des pauses régulières et diversifier mes activités (sport, amis, loisirs créatifs).

En signant ci-dessous, je m'engage à utiliser les écrans d'une manière saine et équilibrée.

Signature: _____ Date: _____

Adulte (optionnel): _____

Seeds of Joy