



SmartWay

en route vers le smartphone
auf dem Weg zum Smartphone



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

En remplissant cette charte avec votre enfant, le respect des règles se fera plus facilement. Donnez-lui la parole, tout en gardant la décision finale.

Charte

Les écrans dans notre maison

Prénom et nom de l'enfant Julien Gerber Date 15 avril 2025

Si vous avez plusieurs enfants, adaptez la charte pour chaque enfant afin de personnaliser ce qu'il ou elle a besoin de travailler.



Le temps:

- J'utilise les écrans au maximum X temps par jour ou X temps par semaine (négociation possible pour les vacances)
- 1h avant de dormir, je dépose mon smartphone dans la boîte à natels et j'éteins les autres écrans



Le lieu:

- J'utilise les écrans dans le salon uniquement
- Lorsqu'on est à table, je n'utilise pas mon smartphone



Le contenu:

- Je ne mets pas d'informations personnelles sur internet
- Je respecte les autres sur internet (pas d'insultes)
- Je parle des contenus que je trouverais bizarres ou choquants
- Je demande conseil à un adulte si je ne suis pas sûr (créer un compte, télécharger un fichier ou une application, etc.)

Chaque partie signe la charte, cela aide à reprendre les points quand ils ne sont pas respectés.

Restez sur une bonne dynamique en faisant évoluer la charte chaque année. Il est plus facile pour votre enfant d'accepter des règles, en sachant qu'il ou elle gagnera en autonomie avec l'âge.

Je m'engage à respecter cette charte.

Signature de l'enfant: Julien Gerber

Je m'engage/nous nous engageons à faire appliquer la charte et à montrer l'exemple.

Signature parent(s): Patrice et Marianne Gerber





SmartWay

en route vers le smartphone
auf dem Weg zum Smartphone



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Charte

Quelques astuces

Faire participer votre enfant à l'élaboration des règles et les négocier avec lui est un bon moyen d'augmenter les chances qu'il les respecte par la suite. Vous gardez bien sûr le dernier mot sur le contenu final de la charte.

Lorsque vous posez les règles avec votre enfant, réfléchissez également avec lui à ce qu'il propose en cas de non-respect de la charte (conséquences).

Il est important de relever et de valoriser les comportements adéquats de votre enfant. Ainsi, vous augmentez les chances qu'il les reproduise à nouveau.

