



المراهقين ونحن, الأطفال, والشاشات

سنوات 3 قبل	سنوات 6 الى 3 من	سنوات 9 الى 6 من	سنة 12 الى 9 من	سنة 12 بعد
لا شاشة الصباح خلال وجبات الطعام قبل النوم في الغرفة	* 6 بدون ألعاب فيديو قبل سنوات بدون برنامج غير مناسب مع سن الطفل بدون شاشة داخل الغرفة وقبل النوم	سنوات 9 بدون أنترنت قبل * لا لألعاب الفيديو بحرية مطلقة بدون برنامج غير مناسب مع سن الطفل بدون شاشة داخل الغرفة وقبل النوم	بدون مواقع التواصل * سنة 12 الإجتماعي قبل لا للحرية المطلقة لإستعمال الأنترنت بدون برنامج غير مناسب مع سن الطفل بدون شاشة داخل الغرفة وقبل النوم	لا إتصال ليلي غير محدود  تحميل الإباحية، التحرش عبر السببر، إنتحال بدون شاشة داخل الغرفة وقبل النوم
<b>ما هو أحسن</b>				
اللعب مع البعض ألعاب يقضة وتقليدية قصص، اليوم، كتيب نزاهة، مكان إستقبال مع الأولياء والأطفال  كأباء يجب الحرس على إستعمال شاشتهم	وضع قواعد وضبط وقت والبرنامج، ومحدد على الشاشة الذي تم إختياره ألعاب في هواء الطلق، ألعاب جماعية، ألعاب البناء، ألعاب الطاولة، موسيقى، قراءة، أنشطة يدوية، صناعة، طبخ، نزاهة عائلية	شرح الحق في الصورة والحميمية. أنشطة رياضية، تسجيل في النوادي الرياضية أنشطة ثقافية، فنون مقترحة من طرف المدرسة، المدينة، أو مركز إجتماعي عائلي	إختيار الحوار والاستمرار في تبادل الأنشطة المشتركة وضع الرقابة الأبوية على الشاشات نقاط اليقظة على شبكة: الأنترنت كل ما نضعه يمكن ان يصبح عاما ويبقى مدى الحياة كل ما نجده ليس صحيحا بالضرورة	مرافقة نحو الاستقلال والثقة المرافقة والتربية على إستعمال الهاتف النقال والشبكات الإجتماعية مشاركة ألعاب الفيديو مع العائلة وإختيار الحياة الإجتماعية
الحد من الشاشات, اختيار البرامج أدعو الأطفال للتحدث عما رأوه وفعلوه ونحن الكبار، لكن مثالا في إستخدامنا للشاشات				

دون مرافقة شخص بالغ