



Pou Paran ak Moun k ap Bay Swen:

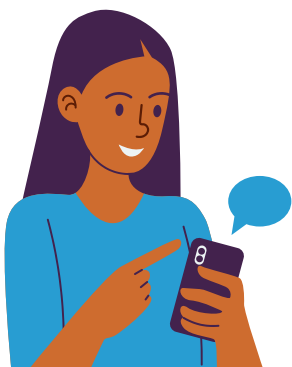
Ankouraje Jèn Moun yo Itilize Ekran yo nan Bon Mannyè



Se pou w yon bon egzanp



- Eseye itilize mwens ekran, sitou lè w reyini avèk fanmi w, lè w reveye, epi anvan w al kouche.



- Pran bon abitud sou rezo sosyal yo.



Pran poz sou rezo sosyal yo



Dezaktive notifikasyon aplikasyon yo



Fè bagay ki pozitif sou entènèt la



Itilize linèt ki bloke limyè ble yo



Fè atansyon ak sa w ap pibliye



Bay egzèsis fizik ak somèy priorite



- Valorize relasyon fas-afas yo.



Fikse lè espesifik pou chak moun nan kay la mete telefòn ak aparèy yo yon kote pou yo ka pase moman an ansanm.

Kòmanse piti!

Jwe kat oswa al fè yon ti pwomennen anvan nou kòmanse itilize ekran yo.

Fason pou limite tan nou pase devan ekran yo



Mande lekòl ou a, legliz ou a, oswa òganizasyon kominotè yo kote w ap jwenn aktivite apre lekòl ki gratis oswa bon mache ki nan zòn ou an.

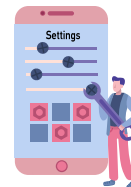


Rekonpanse jèn moun yo poutèt aktivite yo fè san ekran olye w pini yo poutèt yo itilize aparèy elektwonik.



Etabli règ nan kay la tout moun nan fanmi an kapab respekte.

Pa egzanp, "Lè gen lekòl, ou kapab itilize ekran lè w fin f devwa jiskaske lè manje a rive."



Itilize fonksyon entegre nan aplikasyon yo pou w fikse delè pou itilizasyon ekran.
Pa egzanp, "mwenn fikse yon delè sou delè sou telefòn ou a pou w ka gen 1 èdtan sou rezo sosyal yo chak jou."

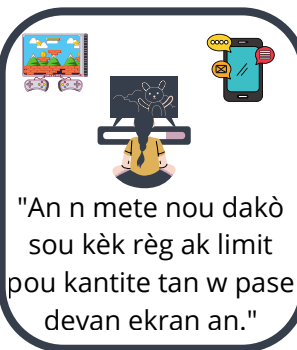
Yon egzanp



"An n fè yon pale sou tan w pase devan ekran."



"Li enpòtan pou w gen ase tan pou w dòmi, fè egzèsis fizik, fè devwa, epi fè aktivite avèk zanmi ak fanmi w yo chak jou"



"An n mete nou dakò sou kèk règ ak limit pou kantite tan w pase devan ekran an."

Sa pou konsidere:

- Egziye pou l fin fè travay nan kay ak devwa yo anvan li kòmanse itilize ekran.
- Chwazi moman espesifik kote moun pa dwe itilize telefòn, tankou moman repa.
- Chaje telefòn nan deyò chanmakouche a leswa pou pèmèt li dòmi ase.
- **Mete nou dakò sou** konsekans yo si itilizasyon ekran an fè jèn moun nan neglijje devwa yo, sante l, oswa aktivite avèk zanmi ak fanmi.

