

Dieci regole per l'uso di tablet, pc, telefonini, tv e schermi vari per salvaguardare mente, occhi e rapporti

1. E' vietato guardare qualsiasi tipo di schermo prima di pranzare, durante i compiti (tranne che per ricerche o attività richieste dai professori), quando si assiste ad un qualsiasi spettacolo, quando si passeggia, quando qualcuno ci parla, tutte le volte che mamma o papà dicono di NO.
2. Tutti gli schermi vanno utilizzati solo dopo pranzo per un tempo massimo di 1 ora. Dopo tale periodo il tempo si scarica e necessita ricaricarlo. Quindi tablet, telefonini, tv devono spegnersi alla scadenza dell'ora.
3. Per ricaricare il tempo bisogna fare una o più delle seguenti attività per un periodo minimo di 45 minuti: giocare in qualsiasi modo tranne che con gli schermi, leggere un libro, guardare fuori dalla finestra, stare sul balcone, disegnare, colorare, scrivere, prepararsi la merenda, aiutare la mamma o papà nelle faccende di casa o nei vari lavoretti, fare delle commissioni, ecc...
4. Il tempo **NON** si ricarica facendo i compiti.
5. Dopo 45 minuti di attività scritte al punto 3, si ottiene una ricarica di tempo che permette di riaccendere gli schermi fino alla fine della ricarica (1 ora).
6. Ogni giorno si hanno a disposizione un numero massimo di DUE ricariche.
7. Chi non rispetta le suddette regole non userà nessuno schermo per l'intera giornata successiva.
8. Le suddette regole sono sempre valide a prescindere dalla vostra età fino a quando papà e mamma non decideranno di modificarle o abolirle.
9. Queste regole sono scritte dalle persone che vi vogliono più bene al mondo quindi fidatevi di loro. Se avete dubbi o domande o volete cambiare qualche regola, parlatene a mamma e papà.
10. Mamma e papà sono sempre più contenti se parlate o giocate con loro piuttosto che con i vostri telefonini.