

# Три дня наблюдений

Посмотрите, когда экран помогает, а когда разрушает режим.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Когда берёт телефон?

Например: После школы и перед сном.

## Что делает?

Например: Играет и пишет в чат класса.

## Что ухудшается?

Например: Поздно засыпает.

## Что помогает?

Например: Таймер перед сном.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

# Проверка ресурсов

Найдите, что ребёнку нужно вместо автоматического запрета.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Чем заменить отдых?

Например: Прогулка с другом.

## Что оставить?

Например: Чат команды до 20:30.

## Что убрать?

Например: Видео в кровати.

## Кто напоминает?

Например: Будильник, не крик.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

# Договор на неделю

Соберите короткое правило с исключением и датой пересмотра.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Правило сна?

Например: Телефон заряжается в кухне.

## Правило игры?

Например: После уроков 40 минут.

## Исключение?

Например: Групповой проект.

## Когда пересмотр?

Например: В воскресенье вечером.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.