

1. **la televisione non si guarda mai la mattina, specie prima di andare a scuola**
2. **i programmi si scelgono all'inizio della settimana con l'aiuto di una guida-TV, valutando insieme cosa vale la pena e attenendosi alle scelte fatte** (*questo aiuterà a contenere i tempi di fruizione, serate buttate via a saltare da un canale all'altro alla ricerca di ciò che non c'è, e soprattutto una visione più consapevole e di maggior qualità*)
3. **decidere un tempo quotidiano massimo a seconda dell'età degli spettatori**; *questo tempo può essere cumulato con quello di un'altra giornata per vedere per esempio un film intero, o particolarmente lungo, o per seguire una gara sportiva che si protrae per più ore (aiuterà i ragazzi a porsi dei limiti, a valutare le proprie possibilità e a compiere scelte significanti)*
4. **scoraggiare l'uso del telecomando da parte dei bambini**
5. **parlare di ciò che si vede e valutarne contenuti e qualità formale.** *Se ne vale la pena approfondire: leggere per esempio i libri da cui sono tratti molti cartoni animati e confrontarli con il prodotto televisivo; valorizzare gli stimoli che programmi e notizie offrono collegandoli ad attività dirette o alla realtà che circonda il ragazzo.*  
**Fare attenzione ai messaggi culturali** *che sono sempre presenti, in positivo o in negativo: abituarsi a cogliere i modelli di comportamento e i valori/disvalori presenti in ogni trasmissione, anche la più disimpegnata*
6. **non accendere la televisione durante i pasti** (*le possibilità di dialogo in famiglia sono già così ridotte*)
7. **non tenere la tivù come sottofondo mentre fate altre cose, in particolare compiti**
8. **se in casa c'è un secondo televisore, evitare di metterlo nella camera dei ragazzi e scoraggiarne un uso abituale**
9. **se lo avete, valorizzare il videoregistratore**, *registrando i programmi interessanti spesso dati in orari assurdi e guardandoli in seguito, con il vantaggio ulteriore di eliminare la pubblicità; oppure utilizzando videocassette di qualità per farvi il vostro piccolo schermo alternativo*
10. **durante i giorni di vacanza dimenticare l'esistenza della televisione**, *oppure, se avete una telecamera, fare scorta di immagini e di episodi per la propria programmazione alternativa (abituarsi a utilizzare lo strumento tecnico in modo efficace, e a riorganizzare il materiale di ripresa con montaggi coerenti è uno dei mezzi più validi per educare il senso critico e la creatività dello spettatore).*