



Abgemacht!



In jeder Familie werden Medien genutzt. Mal mehr – mal weniger. Das hängt an Wünschen und Entscheidungen von Eltern und Kindern.

Ob Smartphone, Fernseher oder Spielkonsole: Medien sind sinnvoll und machen Spaß – sie können aber auch nerven und Zeit rauben.

Sprechen Sie in der Familie über Medien. Treffen Sie Vereinbarungen, wie der Familienalltag sein soll.



Groß und Klein nutzen Medien gemeinsam. Eltern interessieren sich für die Kinder. Groß und Klein sprechen über Medien.



Wie lange werden Medien genutzt? Smartphone, Serien oder Games sind ständig verfügbar. Richtwert: 10 Minuten pro Lebensjahr.



Welche Inhalte werden genutzt? Bei Filmen und Games gibt es Alterskennzeichen. Viele Inhalte sind für kleinere Kinder nicht geeignet.



Wer bezahlt? Nicht alles in der Medienwelt ist umsonst. Manchmal lauern versteckte Kosten. Kinder können an den Kosten beteiligt werden.



Sind die Hausaufgaben erledigt? Medienfreie Zeit hilft bei der Konzentration. Ein Buch zu lesen kann auch sehr entspannend sein.



Wird auch draußen gespielt? Zu einem gesunden Alltag gehört Bewegung an der Luft.



Das Smartphone beim Essen stört das Miteinander. Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig für die Familie.



Wann werden die Geräte ausgeschaltet? Direkt vorm Schlafen sollten Kinder keine aufregenden Inhalte sehen. Das blaue Licht von Smartphones macht wach!



Abgemacht! Sprechen Sie über die Punkte. Schreiben Sie Vereinbarungen auf – das geht auch direkt auf dem Plakat. Unterschreiben Sie mit ihrem Kind!