BILDSCHIRMZEIT · VORLAGE ZUM AUSFÜLLEN

Unser Familien-Medienplan

Familie: _____ **Gilt ab:** _____ **Wir schauen wieder drauf am:** _____

So geht's: Füllt den Plan zusammen aus. Streicht, was nicht passt, und ergänzt eigene Regeln. Ausnahmen schreibt ihr auch auf. Hängt den Plan dort auf, wo alle ihn sehen.

1. Unsere Zeiten in der Freizeit

Name	Alter	Minuten am Tag oder Stunden pro Woche	Wann am Tag?

Was für die Schule nötig ist, zählt nicht mit. Spielen und Schauen danach schon.

2. Hier bleibt der Bildschirm aus

- ☐ morgens vor Schule oder Kita
- ☐ bei den Hausaufgaben, wenn die Aufgabe ihn nicht braucht
- ☐ nachts: Geräte schlafen hier: _____
- ☐ beim Essen, auch bei uns Eltern
- ☐ in der letzten Stunde vor dem Schlafen
- ☐ außerdem: _____

3. So hören wir auf

- ☐ Wir sagen vorher, was geschaut oder gespielt wird und wie lange.
- ☐ 5 Minuten vor Schluss sagen wir Bescheid. Sanduhr oder Wecker zeigen die Zeit.
- ☐ Wir hören an einer guten Stelle auf: Folge zu Ende, Level geschafft, dann aus.
- ☐ Danach machen wir: _____

4. Unsere Ausnahmen

- ☐ Filmabend am _____ mit allen zusammen.
- ☐ In den Ferien gilt: _____
- ☐ Sonst noch: _____

5. Das machen wir Eltern

- ☐ Unser Handy liegt beim Essen und beim Vorlesen auch weg.
- ☐ Wir fragen, was du gesehen oder gespielt hast, und schauen manchmal mit.
- ☐ Bildschirmzeit gibt es nach Plan, nicht als Belohnung oder Strafe.
- ☐ Wir sagen Oma, Babysitter und anderen, welche Regeln bei uns gelten.

Unterschrift Kind _____ **Unterschrift Kind** _____ **Unterschrift Eltern** _____

BILDSCHIRMZEIT · FÜR DIE FERIEN

Unser Ferien-Wochenplan

Name: Woche vom: Unser Wochenkonto: ___ Stunden

Plan für die Woche

Tag	Bildschirm: was, wann, wie lange?	Ohne Bildschirm: was machen wir?	Geklappt?
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Zeitkonto zum Abstreichen

Jedes Kästchen steht für 30 Minuten. Kreist so viele ein, wie euer Wochenkonto hat: 5 Stunden sind 10 Kästchen. Nach jeder Bildschirmzeit streicht dein Kind selbst ab. Ist alles weg, ist für diese Woche Schluss.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Ideen ohne Bildschirm

- [ ] draußen: Schnee, Schlitten oder Spaziergang
- [ ] Brettspiel, Puzzle oder Karten
- [ ] Basteln, malen, bauen
- [ ] Plätzchen backen oder zusammen kochen
- [ ] Vorlesen oder ein Hörspiel
- [ ] Freunde treffen oder Oma besuchen