



# 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!