Unsere Familien-Medienregeln

Gemeinsam besprechen, ausfüllen und gut sichtbar aufhängen. Gute Regeln sind einfach, vorher besprochen – und gelten für alle.

Gerät	Wann?	Wo?	Wie lange?

Hier haben Bildschirme Pause

☐ beim Essen ☐ im Kinderzimmer ☐ eine Stunde vor dem Schlafen

☐ _____

Das machen wir stattdessen gern

_____

_____

Ausnahmen (zum Beispiel an Regentagen): _____

Alter	Orientierungswert für Bildschirmmedien pro Tag
unter 3 Jahren	am besten gar nicht
3 bis 6 Jahre	zusammen höchstens 30 Minuten
6 bis 9 Jahre	zusammen höchstens 30 bis 45 Minuten in der Freizeit
9 bis 12 Jahre	höchstens 45 bis 60 Minuten

Einverstanden – Unterschriften der ganzen Familie

_____ _____

_____ _____

Richtwerte: kindergesundheit-info.de (BIÖG)