

Mein persönlicher Medienvertrag

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

1 Meine Regeln für mich



Was möchtest du konkret ändern?

Wähle aus oder schreibe deine eigene Regel:

- ☐ Ich schaue maximal _____ Std./Tag auf mein Gerät.
- ☐ Beim Essen lege ich das Handy weg.
- ☐ Ab _____ Uhr abends schaue ich nicht mehr aufs Handy.
- ☐ Vor den Hausaufgaben kein Handy.
- ☐ Eigene Regel: _____
- ☐ Eigene Regel: _____
- ☐ Eigene Regel: _____

2 Mein realistisches Ziel



Lieber eine kleine Regel, die hält, als fünf grosse, die nach 2 Tagen scheitern.

3 Mein Versprechen an mich selbst



«Ich versuche, meine Regeln einzuhalten. Wenn es nicht klappt, passe ich sie an.»

Unterschrift: _____

Datum: _____

In 1–2 Wochen: Wir schauen gemeinsam, wie es dir mit deinem Vertrag ergangen ist. Behalte dieses Blatt gut – du brauchst es für die nächste Lektion!