



Mediennutzungsvertrag

In diesem Vertrag regeln wir die Mediennutzung in unserer Familie zwischen

_____ und _____.

Das sind handyfreie Zeiten

- beim Essen
- bei Besuch
- nachts
- bei Hausaufgaben

Das sind handyfreie Orte

- Esstisch
- Kinderzimmer
- Sofa
- Schule



In den handyfreien Zeiten liegt das Gerät

- ausgeschaltet
- eingeschaltet an folgendem Ort:

Maximalzeiten

- pro Tag
- pro Woche

- _____ für Chat, soziale Medien, Youtube
- _____ für Games
- _____ für Kreatives



Diese Chats und sozialen Medien sind okay

Diese Games sind okay

Darauf achte ich in Chats

- nur mit Kindern von der Schule
- kein Streiten oder Dissen im Chat
- Stress: Hilfe holen bei

Darauf achte ich in soziale Medien

- Profil privat! Keine Kontaktinfos!
- keine Geotags oder Ortsangaben
- Stress: Hilfe holen bei



Vielen Dank zischtig.ch für die Inspiration!

Eigene Regeln



Unterschrift Elternteil

Unterschrift Kind

Regeln geben Kindern Sicherheit und unterstützen sie dabei, sich an gutes Verhalten zu gewöhnen. In einem Mediennutzungsvertrag bringen Kinder und Eltern ihre Bedürfnisse zur Sprache und regeln so einen wichtigen Teil des Familienlebens. Je mehr geklärt ist, desto weniger Diskussionen wird es geben. Sie können den Vertrag immer wieder überarbeiten und anpassen, einzelne Punkte streichen oder durch andere ersetzen.



Tipps für Kids: So klappt es mit den Regeln

1 Ablenkung funktioniert

Hast du Lust, aufs Handy zu schauen, obwohl es gerade nicht erlaubt ist? Dann lenk dich ab und stell dir vor, dass es kaputt sei oder denk dir eine Abenteuergeschichte aus, warum du es gerade nicht nutzen kannst.

2 Bewegung hilft

180 Nachrichten innerhalb von 2 Stunden im Klassenchat? Wenn dich die vielen Nachrichten stressen und du fürchtest, etwas zu

verpassen, geh einfach nach draussen und bewege dich. Beim Sport werden Stresshormone abgebaut und Gute-Laune-Hormone ausgeschüttet.

3 Hol deine Eltern an Bord

Zeig deinen Eltern das Game, das Schminkvideo oder die lustige Challenge, die dich gerade begeistert, und erkläre ihnen, was daran so toll ist. Wenn deine Eltern merken, dass sie dir vertrauen können, werden sie den Vertrag nach und nach lockern und auch mal eine Ausnahme machen können.