



### SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.



### BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.



### VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen, und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.



### ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- ✓ Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- ✓ Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.



### BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



### AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



### OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR

- ✓ Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- ✓ Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- ✓ Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.



#### WICHTIG:

Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt  
Suchen Sie professionelle Hilfe!