



## **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.

Zuletzt

Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt: Suchen Sie professionelle Hilfe.