



# Checkliste

## Nutzung von Smartphone, Tablet, PC und Co.

### Medienzeiten vereinbaren

- ✓ Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindliche Zeiten für die Nutzung digitaler Medien. Legen Sie für jede App eine Gesamtzeit pro Tag oder Woche fest.
- ✓ Nutzen Sie Apps, um die Einhaltung der Bildschirmzeit zu überprüfen oder zu reglementieren.

### Auszeiten festlegen

- ✓ Regeln Sie, wann Bildschirme auf gar keinen Fall genutzt werden dürfen.
- ✓ Auszeiten sind z.B. das Fertigstellen der Hausaufgaben, Mahlzeiten oder die Zeit vor dem Einschlafen
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind einen gesunden Schlaf. Führen Sie bildschirmfreie Einschlafrituale ein, z.B. Erzählen, den Tag besprechen oder Vorlesen. Entfernen Sie Smartphones und Co. möglichst aus den Schlafräumen.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie bzw. das Kind Bildschirmmedien, ohne zu Essen.

### Selbst informieren und Interesse zeigen

- ✓ Interessieren Sie sich für die agilen Aktivitäten Ihrer Kinder und lassen Sie sich davon berichten. Spielen Sie gegebenenfalls auch mit.
- ✓ Seien Sie zielgerichtet bei der eigenen Mediennutzung: Nutzen Sie Bildschirme nicht aus Langeweile oder Freizeitersatz, halten auch Sie sich an vereinbarte Zeiten und seien Sie Vorbild.

### Gemeinsame Zeit planen und nutzen

- ✓ Planen Sie gemeinsame Aktivitäten wie Gesellschaftsspiele, Sport, Ausflüge oder Spaziergänge. Bei diesen Aktivitäten sollten digitale Medien für alle tabu sein.

### Bewegung tut gut

- ✓ Achten Sie darauf, dass der Anteil gemeinsamer Aktivitäten und Bewegung wesentlich höher sein sollte als die Bildschirmzeit

