

Checkliste: Nutzung von Smartphone, Tablet, PC und Co.

1. 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.

2. 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. Und entfernen Sie Smartphones und Co. möglichst aus den Schlafräumen.
- Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie bzw. das Kind Bildschirmmedien, ohne zu Essen.

3. Selbst informieren und Interesse zeigen

- Interessieren Sie sich für die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder und lassen Sie sich davon berichten. Spielen Sie gegebenenfalls auch mit.
- **Seien Sie ein Vorbild**
- Seien Sie zielgerichtet bei der eigenen Mediennutzung: Nutzen Sie Bildschirme nicht aus Langeweile oder Freizeitersatz. Halten auch Sie sich an die vereinbarten Zeiten.

4. 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.

6. Bewegung tut gut

- Sorgen Sie für viel Bewegung in der Freizeit, denn der Anteil gemeinsamer Aktivitäten und Bewegung sollte wesentlich höher als die Bildschirmzeit sein.