



Familiencharta für den Umgang mit digitalen Medien

In unserer Familie wollen wir Digitale Medien bewusst nutzen, ohne dass sie den ganzen Platz einnehmen. Deshalb verpflichten wir uns, die folgenden Regeln einzuhalten :

BILDSCHIRMFREIE MOMENTE :

- ☐ Bis nach dem Frühstück
- ☐ Vor dem Schlafengehen
- ☐ Während einer Aktivität oder eines Ausflugs mit der Familie
- ☐ Im Schlafzimmer / Kinderzimmer
- ☐ Am Esstisch
- ☐ Wenn wir miteinander reden



VERHALTEN IM INTERNET :

- ☐ Ich wähle Inhalte aus, die mir gut tun und meine Stimmung heben.
- ☐ Ich frage um Erlaubnis, bevor ich Fotos von anderen oder vom Haus mache oder teile.
- ☐ Ich denke nach, bevor ich etwas poste und überprüfe die Informationen, bevor ich sie teile.
- ☐ Ich teile keine privaten Informationen (Adresse, intime Fotos, Passwörter usw.)
- ☐ Ich erstelle keine Gruppen und trete keinen Gruppen bei, die andere kritisieren, belästigen, belügen oder verletzen. Ich spreche darüber, wenn ich selbst davon betroffen bin oder Zeuge werde.
- ☐ Ich habe online genauso viel Respekt wie offline.
- ☐ Ich spreche online nicht mit Personen, die ich nicht kenne.
- ☐ Ich stelle meine Konten in den sozialen Netzwerken auf privat ein.
- ☐ Ich spreche über Inhalte, die ich seltsam oder schockierend finde.
- ☐ Ich halte mich an die festgelegte Bildschirmzeit.





WEITERE GEMEINSAME FAMILIENREGELN :

- Jeden Tag unternehmen wir gemeinsam als Familie eine bildschirmfreie Aktivität.

-
-
-
-
-
-
-

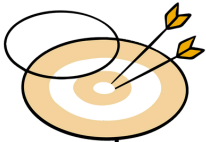
IDEEN ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG DER REGELN

- Statt des Smartphones einen echten Wecker verwenden.
- Einen Timer programmieren, um die vereinbarte Bildschirmzeit einzuhalten.



TIPPS FÜR EINEN VERANTWORTUNGSBEWUSSTEN UMGANG :

- Erwachsene sind Vorbilder und gehen mit gutem Beispiel voran.
- Die Altersempfehlungen einhalten.
- Erwachsene bauen eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind auf, die es ihm ermöglicht, über seine Erfahrungen mit Bildschirmen zu sprechen.



UNTERSCHRIFTEN :

Hiermit bestätigen wir, dass wir diese Charta gelesen und akzeptiert haben :

Namen und Vornamen :

.....
.....
.....
.....
.....



Wenn die Charta von der ganzen Familie während Wochen eingehalten wird, feiern wir unseren Erfolg gemeinsam :

.....