# Checkliste: Bildschirmzeit

Gesunder Umgang mit digitalen Medien in der Familie

Familie: _____ Datum: _____

**Grundsatz:**

Bildschirmzeit ist nicht per se schlecht – entscheidend ist das WAS, WIE LANGE und MIT WEM. Humanistische Pädagogik setzt auf Begleitung statt Verbot.

## Empfohlene Bildschirmzeit (BAG/WHO)

| Alter | Empfehlung |
|---|---|
| 0–2 Jahre | Keine Bildschirmzeit (ausser Video-Telefonate) |
| 3–5 Jahre | Max. 30 Min./Tag, begleitet |
| 6–9 Jahre | Max. 60 Min./Tag, mit Pausen |
| 10–12 Jahre | Max. 90 Min./Tag, klare Regeln |
| 13+ Jahre | Gemeinsam vereinbaren, Selbstregulation fördern |

## Unsere Familien-Medienregeln

- [ ] Kein Bildschirm beim Essen und vor dem Schlafengehen
- [ ] Kein Smartphone/Tablet im Kinderzimmer über Nacht
- [ ] Bildschirmfreie Zonen definiert (z.B. Esstisch, Schlafzimmer)
- [ ] Inhalte gemeinsam auswählen und besprechen
- [ ] Timer stellen – Kind lernt Zeitgefühl
- [ ] Alternativen bereithalten (Bücher, Spiele, Basteln, Natur)

- [ ] Eltern als Vorbild: eigene Bildschirmzeit reflektieren
- [ ] Wöchentlicher «Digital Detox»-Tag oder -Nachmittag

**Humanistischer Ansatz:**

Statt «Du darfst nicht!» fragen Sie: «Was möchtest du stattdessen machen?» Kinder, die genügend reale Erlebnisse haben, regulieren ihre Bildschirmzeit oft von selbst.


© 2025 Humanistische Schule Schweiz