HUMANISTISCHE SCHULE SCHWEIZ

Medienzeit-Regeln

Gesunder Umgang mit Bildschirmen in der Familie

Digitale Medien gehören zum Alltag – aber wie viel ist gesund? Diese Checkliste gibt altersgerechte Empfehlungen und praktische Familienregeln.

- ☐ **1. Unter 3 Jahre: keine Bildschirmzeit**
  Reale Sinneserfahrungen sind wichtiger
- ☐ **2. 3–6 Jahre: max. 30 Min./Tag**
  Begleitetes Schauen, kindgerechte Inhalte
- ☐ **3. 6–10 Jahre: max. 60 Min./Tag**
  Gemeinsam Inhalte auswählen und besprechen
- ☐ **4. Ab 10 Jahre: Wochenbudget**
  Z.B. 7 Std./Woche – Kind entscheidet selbst über Verteilung
- ☐ **5. Bildschirmfreie Zonen**
  Kein Handy am Esstisch, im Schlafzimmer, beim Spielen
- ☐ **6. Vorbild sein**
  Eigene Bildschirmzeit reflektieren und reduzieren
- ☐ **7. Medienvertrag erstellen**
  Gemeinsam Regeln aufschreiben und unterschreiben
- ☐ **8. Alternativen anbieten**
  Sport, Spiele, Bücher, Kreatives als Ausgleich
- ☐ **9. Warnsignale beachten**
  Schlafstörungen, Reizbarkeit, sozialer Rückzug
- ☐ **10. Regelmässig überprüfen**
  Alle 3 Monate: Passen die Regeln noch?

KOSTENLOSE RESSOURCE