



# FAMILIENREGELN



1. Bei uns sind die Schlafräume, die Kinderzimmer und der Esstisch medienfreie Zonen!
2. Eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen betätigen wir uns, ohne einen Bildschirm zu nutzen.
3. Das Handy oder Tablet wird über Nacht außerhalb der Schlafräume aufgeladen.
4. Während wir essen, unterhalten wir uns und benutzen keine Medien.
5. Sind wir mit Freunden/Freundinnen oder mit unserer Familie zusammen, benutzen wir keine Medien. Das gilt auch für kurze Autofahrten oder Wege, die wir gemeinsam gehen.
6. Jeden Tag achten wir darauf, dass wir genügend Zeit haben, um zu spielen, zu lesen oder zu plaudern.
7. Wir gehen respektvoll miteinander um, daher schauen wir auf keinen Bildschirm, wenn wir miteinander plaudern, sondern schauen uns gegenseitig an.
8. Während Aufgaben erledigt werden, werden Medien nur benützt, wenn dies für die Erledigung der Aufgaben notwendig ist.
9. Wir kontrollieren unser Medienverhalten und achten darauf, dass wir nicht mehr als zwei Stunden am Tag Medien benützen.
10. Unsere Spielenachmittage, an denen wir keine Medien benützen, sind:

