

Unser Mediennutzungsvertrag

Version für Kinder von 6 bis 9 Jahren. Füllt den Vertrag gemeinsam aus – was ihr nicht braucht, lasst ihr einfach leer.

Kind: _____

Eltern: _____

Gültig ab: _____

Wir sprechen wieder darüber am: _____

1. Meine Bildschirmzeit

	So lange am Tag	Wann? (z. B. nach den Hausaufgaben)
Schultage		
Wochenende		
Ferien		

Diese Geräte gehören dazu:

☐ Fernseher ☐ Tablet ☐ Handy ☐ Computer ☐ Spielkonsole ☐ _____

2. Hier und dann bleibt der Bildschirm aus

- | | |
|---|---|
| ☐ beim Essen | ☐ im Bett |
| ☐ bei den Hausaufgaben | ☐ auf dem Schulweg |
| ☐ wenn Besuch da ist | ☐ vor dem Schlafengehen: _____ Minuten |
| ☐ _____ | |

3. Spiele, Apps und Videos

- ☐ Ich nutze Spiele, Apps und Videos, die wir zusammen ausgesucht haben.
- ☐ Bevor ich etwas Neues herunterlade oder kaufe, frage ich.
- ☐ Wenn ich etwas sehe, das mir Angst macht oder komisch vorkommt, erzähle ich es sofort einem Erwachsenen.
- ☐ Wenn die Zeit um ist, mache ich das Gerät aus – auch mitten im Spiel, nach einer kurzen Warnung.
- ☐ _____

Unser Mediennutzungsvertrag

Seite 2 · Version für Kinder von 6 bis 9 Jahren

4. Sicher unterwegs

- ☐ Ich verrate niemandem im Internet meinen Namen, meine Adresse oder ein Passwort.
- ☐ Ich schreibe nur mit Menschen, die ich auch in echt kenne.
- ☐ Fotos von mir oder anderen schicke ich nur, wenn meine Eltern es erlaubt haben.
- ☐ Wenn jemand gemein zu mir ist, sage ich es meinen Eltern. Ich bekomme dafür keinen Ärger.
- ☐ _____

5. Das versprechen wir Eltern

- ☐ Wir legen das Handy beim Essen auch weg.
- ☐ Wir sagen dir rechtzeitig Bescheid, bevor die Zeit um ist.
- ☐ Wir schauen uns neue Spiele und Apps gemeinsam mit dir an.
- ☐ Wir hören zu und schimpfen nicht, wenn du uns von einem Problem erzählst.
- ☐ Wir nehmen uns Zeit für gemeinsame Sachen ohne Bildschirm.
- ☐ _____

6. Wenn eine Regel nicht klappt

Beim ersten Mal: _____

Wenn es öfter passiert: _____

Das hilft uns, wieder gut miteinander umzugehen: _____

7. Das machen wir gern ohne Bildschirm

Wir haben den Vertrag gemeinsam besprochen und sind einverstanden.

Unterschrift Kind

Unterschrift Eltern

Ort, Datum

Unser Mediennutzungsvertrag

Version für Kinder von 10 bis 12 Jahren. Füllt den Vertrag gemeinsam aus – was ihr nicht braucht, lasst ihr einfach leer.

Kind: _____

Eltern: _____

Gültig ab: _____

Wir sprechen wieder darüber am: _____

1. Bildschirmzeiten

	So lange am Tag	Wann? (z. B. nach den Hausaufgaben)
Schultage		
Wochenende		
Ferien		

Das zählt zur Bildschirmzeit:

☐ Fernseher ☐ Tablet ☐ Handy ☐ Computer ☐ Spielkonsole ☐ _____

Zählen Schulaufgaben am Bildschirm mit? ja / nein / so: _____

2. Handyfreie Orte und Zeiten

- | | |
|--|---|
| ☐ beim Essen am Tisch | ☐ bei den Hausaufgaben (außer wir brauchen es dafür) |
| ☐ nachts im Kinderzimmer | ☐ vor dem Schlafengehen: _____ Minuten |
| ☐ beim Treffen mit Freunden, wenn wir etwas zusammen machen | ☐ Nachts liegt das Handy hier: _____ |
| ☐ _____ | |

3. Apps, Spiele und Altersfreigaben

- ☐ Wir achten auf die Altersfreigaben von Spielen, Filmen und Apps.
- ☐ Neue Apps und Spiele besprechen wir, bevor ich sie installiere.
- ☐ Käufe in Apps und Spielen gibt es nur nach Absprache. Grenze pro Monat: _____
- ☐ Wenn die vereinbarte Zeit um ist, beende ich das Spiel an der nächsten Speicherstelle.
- ☐ _____

Unser Mediennutzungsvertrag

Seite 2 · Version für Kinder von 10 bis 12 Jahren

4. Chats, Gruppen und soziale Netzwerke

- ☐ Ich gebe keine Adresse, Telefonnummer, Passwörter oder meinen Standort an Fremde weiter.
- ☐ Kontaktforderungen von Menschen, die ich nicht kenne, nehme ich nicht an.
- ☐ Ich schreibe nichts, was ich der Person nicht auch ins Gesicht sagen würde.
- ☐ Fotos und Videos von anderen teile ich nur, wenn sie einverstanden sind.
- ☐ Wenn mich etwas verunsichert, ich gemobbt werde oder etwas Unangenehmes bekomme, sage ich Bescheid.
- ☐ Diese Apps und Netzwerke darf ich nutzen: _____
- ☐ _____

5. Das versprechen wir Eltern

- ☐ Wir halten uns selbst an die handyfreien Zeiten, die wir gemeinsam vereinbart haben.
- ☐ Wir lesen deine Nachrichten nicht heimlich, sondern sprechen offen mit dir.
- ☐ Wir interessieren uns für deine Spiele und Apps und lassen sie uns von dir zeigen.
- ☐ Wenn du uns von einem Problem erzählst, helfen wir zuerst und schimpfen nicht.
- ☐ Wir passen die Regeln an, wenn du älter wirst – gemeinsam mit dir.
- ☐ _____

6. Wenn eine Regel nicht klappt

Beim ersten Mal: _____

Wenn es wieder passiert: _____

So können verlorene Zeiten wieder gutgemacht werden: _____

Wir haben den Vertrag gemeinsam besprochen und sind einverstanden.

Unterschrift Kind

Unterschrift Eltern

Ort, Datum