

Klare Medienregeln Starke Kinder

Elterninfos

Für ein sicheres Aufwachsen
im digitalen Raum

MEDIENNUTZUNGSREGELN

Gemeinsam **Medienregeln für die Familie** festlegen:

mediennutzungsvertrag.de

Klare und **verlässliche Absprachen** zu **Bildschirmzeiten** helfen dabei, einen entspannteren Umgang mit Medien zu meistern.

6-8 Jahre:
30-45 Minuten
täglich*

9-11 Jahre:
45-60 Minuten
täglich*

(*Orientierung: individuell innerhalb eines Wochenkontingents aufteilbar)

AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Informieren Sie sich regelmäßig über **altersgerechte Inhalte**, sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten und digitale Trends z.B. auf:

spieleratgeber-nrw.de

flimmo.de internet-abc.de

Wie im analogen Leben bereiten Sie Ihr Kind altersgerecht auf Gefahren und Risiken vor. Unterstützung finden Sie unter:

klicksafe.de

schau-hin.info

BALANCE FINDEN

Die Mischung macht's!

Ein **gesundes** Maß an **Medienzeit**, Spieleabende oder Ausflüge mit Familie oder Freunden, **alternative Hobbys** und ausreichend Schlaf – das sind wichtige Bausteine für ein gesundes Aufwachsen mit digitalen Medien.

Täglich mindestens 1,5h Bewegung und 9 bis 12h Schlaf dienen Ihnen als Orientierung. (Quelle: BIÖG)

GEMEINSAM KLAPPT'S

Seien Sie ein **Vorbild** für Ihr Kind und **überprüfen** Sie Ihr **eigenes Mediennutzungsverhalten**.

Entdecken Sie die digitale Welt **gemeinsam**, das gibt Ihnen und Ihrem Kind Sicherheit. Geräte und Apps sollten vorab **altersgerecht eingestellt** werden.

medien-kindersicher.de

Eine geeignete **Jugendschutzapp** kann Sie **zusätzlich unterstützen**.

Sie sind Ansprechpartner für Ihr Kind!

Beratung und Angebote in der Region:

Initiative Medienbildung Vogtland

Tel.: 03741 / 281 44 55

Mail: initiative@medienbildung-vogtland.de

Initiative Medienbildung
Vogtland

ed[medien]

Gefördert von
SLM
SÄCHSISCHE
LANDESMEDIENANSTALT

KINDER- UND JUGENDLICHEN-
PSYCHOTHERAPIE AUERBACH

**VOGT
LAND**
LANDKREIS