

# MEDIENNUTZUNGSVERTRAG



zwischen  \_\_\_\_\_  
und  \_\_\_\_\_

## Zeitliche Regelungen

Freie Bildschirmzeit

Täglich:  15 Minuten  30 Minuten  60 Minuten

Video/Filme (Fernsehen, DVD/Blu-ray, Internet)

Täglich:  15 Minuten  30 Minuten  60 Minuten

Videospiele

Täglich:  15 Minuten  30 Minuten  60 Minuten

## Allgemeine Regeln

### Bildschirmfreie Zeiten

Ich achte mit darauf, dass ich die verabredeten Bildschirmzeiten einhalte. 

Wir planen regelmäßig gemeinsame Familienaktivitäten ohne Bildschirm. 

### Kindern vertrauen

Ich vertraue meinem Kind, dass es sich an die vereinbarten Regeln hält und kontrolliere es nicht heimlich. 

### Vorbildfunktion der Eltern

Ich achte auf mein eigenes Medienverhalten und bin ein gutes Vorbild für mein Kind. 

### Digitale Spiele - Speichern

Ich breche ein Bildschirmspiel nicht einfach ab, sondern gebe meinem Kind die Möglichkeit, vorher abzuspeichern. 

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift



Erwachsene(r): \_\_\_\_\_

Kind: \_\_\_\_\_