

# DIE 7 GOLDENEN MEDIENREGELN



1

*Überlege genau, was du schauen, hören oder spielen willst.*

2

*Lass deine Eltern wissen, was du ausgesucht hast und zeig ihnen was du tust.*

3

*Frag deine Eltern, wenn du Hilfe brauchst.*

4

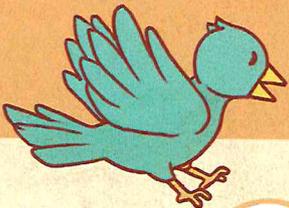
*Erst die (Haus-) Aufgaben, dann die Medien.*

5

*Sei vorsichtig und aufmerksam und wenn dir etwas seltsam vorkommt, frag direkt deine Eltern.*

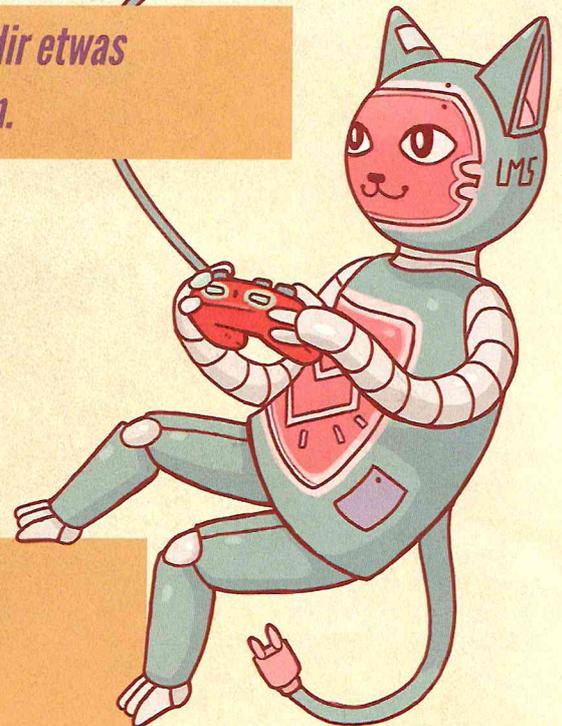
6

*Achte darauf, vereinbarte Zeiten einzuhalten.  
(Tipp: Wecker stellen).*

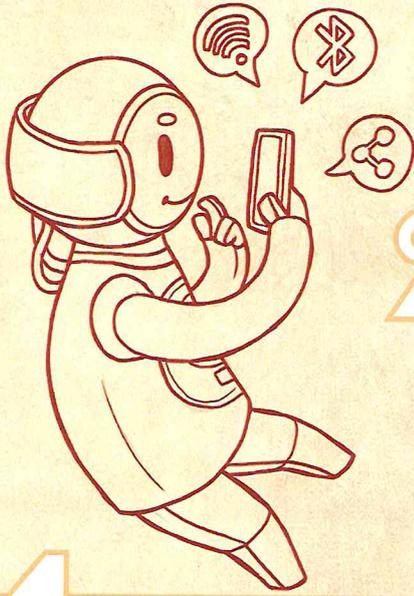


7

*Freunde treffen, basteln, raus gehen, Ball spielen, Fahrrad fahren... was kannst du noch unternehmen?*



# GOLDENE REGELN DER MEDIENNUTZUNG für Eltern



1

Begleiten Sie Ihre Kinder aktiv im Umgang mit Medien!

2

Seien Sie Vorbild! Zeigen Sie Ihren Kindern, wie Medien sinnvoll genutzt werden können und wann man auf Medien verzichten sollte (z.B. beim Essen).

3

Treffen Sie zusammen mit Ihren Kindern klare Absprachen und vereinbaren Sie Regeln zum Mediengebrauch zu Zeit, Ort und Inhalt (Tipp: Wecker stellen).

4

Nutzen Sie digitale Medien auch gemeinsam.

5

Bieten Sie Ihren Kindern attraktive (gemeinsame) Alternativen zur Bildschirmwelt an.

6

Machen Sie sich fit im Medienbereich und halten Sie sich auf dem Laufenden (z.B. durch Kurse im LMS-MedienKompetenzZentrum). Geben Sie Ihren Kindern Tipps für geeignete Apps und Sendungen.

7

Denken Sie daran, dass Kinder in verschiedenen Altersgruppen unterschiedliche Zuwendung, Unterstützung und Regeln brauchen und achten Sie generell auf Datenschutz, Jugendschutz und Sicherheit.

8

Warnen Sie Ihre Kinder vor Gefahren (Abo-Fallen, Viren, In-App-Käufe, Cybermobbing, etc.) und geben Sie ihnen Verhaltenshinweise zur Problemlösung.

9

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Verwendung des Taschengelds für digitale Angebote (Vorsicht bei Apps: Gefahr In-App-Käufe – ggf. Möglichkeit deaktivieren).

10

Sprechen Sie regelmäßig über Medieninhalte mit Ihren Kindern.



# DIE GOLDENEN REGELN

## wahr oder falsch



1

*Glaube nicht alles, was du im Internet liest oder siehst.*

2

*Denk daran: Auch Bilder und Videos können lügen.*

3

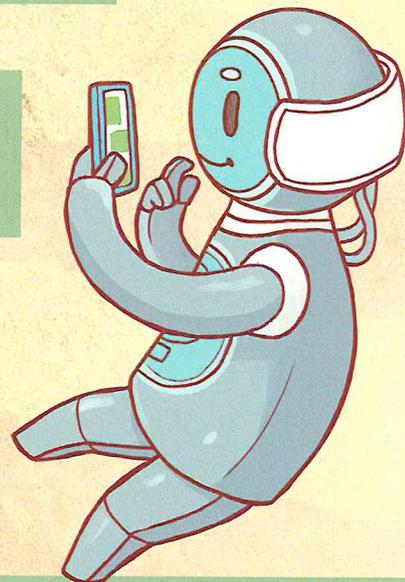
*Wenn dir jemand seltsame Nachrichten schickt, sprich mit einem Erwachsenen darüber.*

4

*Überleg dir, ob eine Nachricht auch stimmt, bevor du sie verschickst oder weiter leitest.*

5

*Manchmal schickt dir jemand auch mit Absicht falsche Nachrichten. Fall nicht darauf herein!*



6

*Auch deine Freunde können sich irren und auf falsche Informationen hereinfliegen. Sprecht zusammen darüber, ob ihr der Nachricht trauen könnt.*

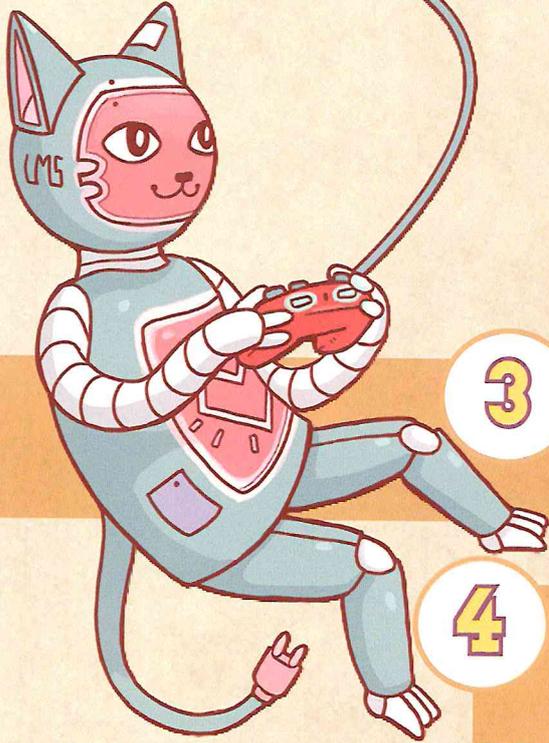
7

*Bleib vorsichtig und surfe nur auf Seiten, die du kennst oder die dir deine Eltern oder Lehrer:in gezeigt haben.*



# DIE GOLDENEN REGELN

## fürs Gaming



1

Such dir ein Spiel aus und frag deine Eltern, ob sie sich das Spiel mit dir zusammen anschauen.

2

Bitte deine Eltern, dir das Spiel zu installieren. Achte dabei auf Kosten und Werbung.

3

Spielt die ersten Level zusammen oder lass deine Eltern zuschauen.

4

Vereinbare mit deinen Eltern, wann und wie lange du spielen darfst. Denke dabei auch an Pausen!

5

Halte dich an diese Vereinbarung (kein Quengeln!). 😊

6

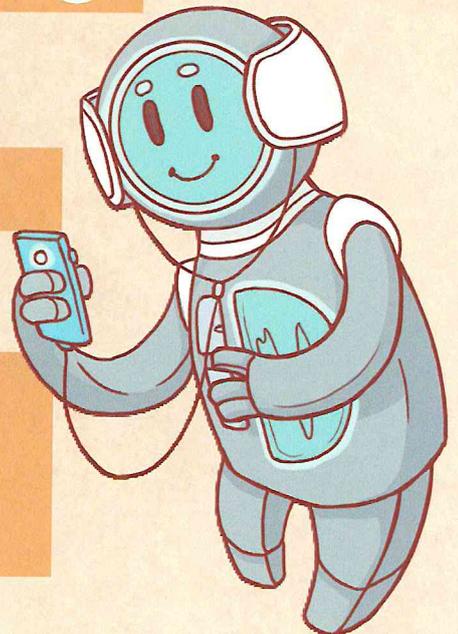
Erledige deine (Haus-) Aufgaben vor dem Spielen.

7

Sag deinen Eltern Bescheid, wenn dir etwas seltsam vorkommt oder dir Angst macht.

8

Spiele auch immer mal wieder mit Eltern, Freunden oder Geschwistern.



# DIE GOLDENEN REGELN zum Fernsehen

1

Überlege genau, was du dir anschauen möchtest.

2

Lass deine Eltern wissen, was du ausgesucht hast und erkläre ihnen warum.

3

Vereinbare mit deinen Eltern, wie lange du fernsehen darfst. Achte darauf, diese Zeit auch einzuhalten.

4

Lade deine Eltern ein, die Sendung mit dir zusammen anzuschauen.

5

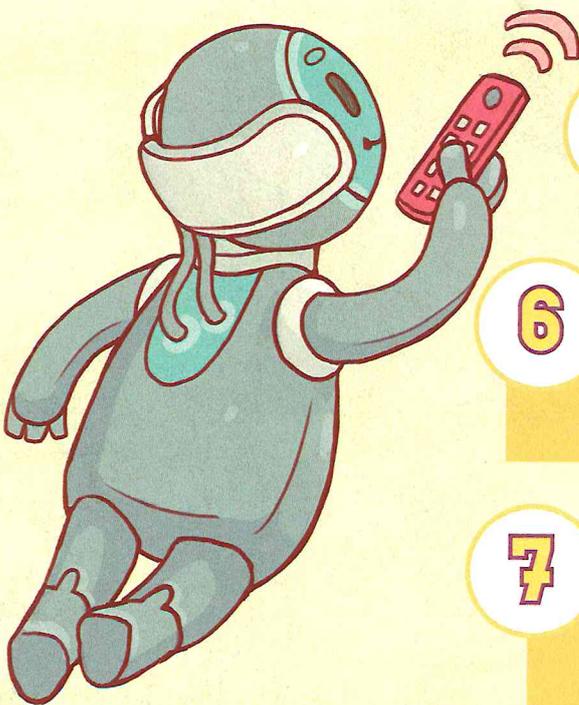
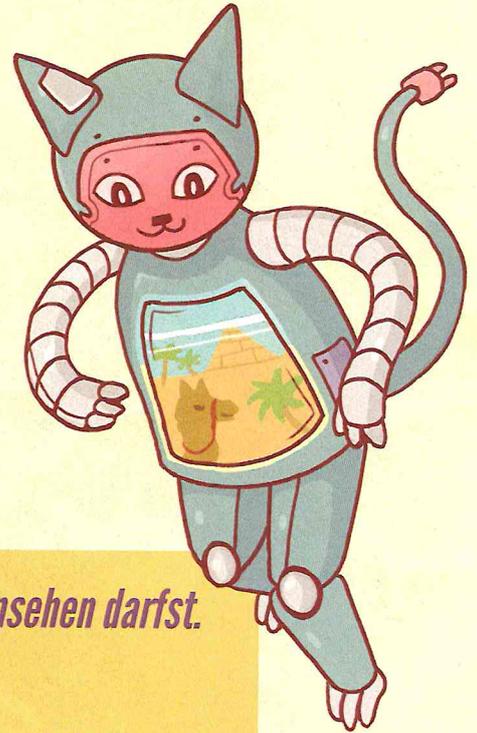
Erst die (Haus-) Aufgaben, dann das Fernsehen.

6

Wenn dir etwas komisch vorkommt, frag direkt deine Eltern.

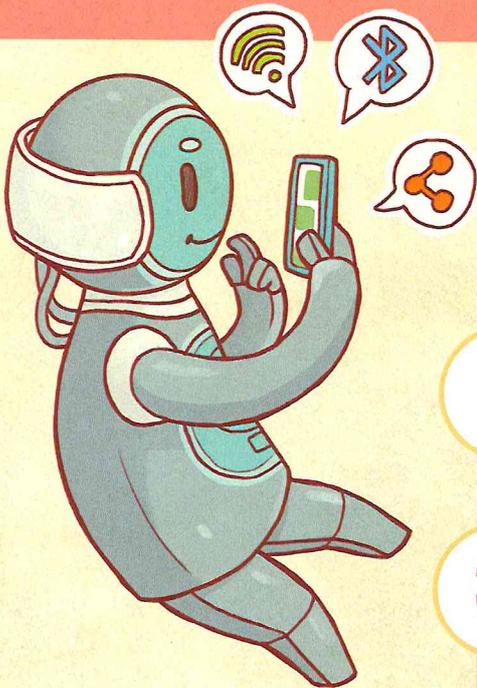
7

Wenn die Sendung vorbei ist, überleg dir, was du noch unternehmen könntest (Freunde treffen, spielen, raus gehen...).



# DIE GOLDENEN REGELN

## fürs Smartphone



**1** Überlege wofür du dein Smartphone benutzen möchtest.

**2** Lass dir von deinen Eltern dein Smartphone erklären und welche Dienste du am besten ein- und ausschaltest.

**3** Such dir die Apps aus, die du gerne benutzen möchtest, und zeig sie deinen Eltern.

**4** Überlass das Installieren der Apps deinen Eltern. Am besten startet ihr dann die Apps gemeinsam und geht zusammen die ersten Schritte durch.

**5** Sei vorsichtig und aufmerksam und wenn dir etwas seltsam vorkommt, frag direkt deine Eltern. Es könnte sein, dass deine Eltern Geld bezahlen müssen, wenn du einfach draufklickst.

**6** Erzähle und zeige möglichst wenig von dir.

**7** Frage deine Eltern nach Tipps für geeignete Apps. Sie wissen, was dir gefallen könnte.

**8** Gönn dir auch mal eine Medien-Auszeit.

